هموم النساء

كيف تتغلبين على القلق

تأليف: رندة أبي هنا



دار المقصد العربي
للطباعة والنشر

هموم النساء

كيف تتغلبين على القلق

١٥٧
ه / ه

هموم النساء
كيف تتغلبين على القلق

رندة أبي هنا



دار المقصد العربي
للطباعة والنشر

الطبعة الأولى
١٩٩٩م ـ ١٤١٩هـ



للطباعة والنشر
بيروت ـ ساقية الجنزير ـ بناية الكعكي
ص.ب: ١٣/٥١٨٧
فاكس: ٠١/٨١٣٧٠٢
خليوي: ٦٣٠٦٥٩ /٠٣
خليوي: ٦٣٠٦٥٨ /٠٣
بيروت-لبنان

مقدمـــة

□ تعيش كل امرأة نوعاً من أنواع القلق الذي بات ملازماً للحياة في عصر تعقدت فيه العلاقات وتشابكت وكثرت الهموم والمتاعب.

□ القلق هو أعلى درجات الإحباط، فهو يشكل كل مظاهر التوتر الذي تعيشه النساء.

□ القلق على أبواب ٢٠٠٠، مثل التوتر في التسعينات، مثل الرهاب في الثمانينات، مثل الانهيار في السبعينات، مثل الفصام في الستينات.

رنـــده

* * *

قالوا في القلق

● أنذر الدكتور «أوليفر وندل هومز»، ذات مرة مريضاً سوداوياً وجده يقرأ كتاباً عن مرضه، فقال له: «انتبه! وإلا فسيقتلك يوماً خطأ مطبعي».

[مجلة تايم]

* * *

● إن مشكلة معظم الناس العصبيين والقلقين إنهم يضفون على أنفسهم كثيراً من التفكير والعطف، إنهم يبددون على أنفسهم ما يفتقر اليه العالم أشد الافتقار، وهو: الحب والحنان والعطف.

كتاب [البحث عن السعادة]

* * *

● «ارفع كتفيك معتداً، وتحدث بصوت قوي لا يشوبه وهن، وابتسم، وتلطف في القاء التحية». هذه هي وصفة للقلق الخائف.

وصفة الفيلسوف [وليم جيمس]

* * *

● شكا مريض قلق مكتئب، ذات مرة للطبيب النفساني «الفرد أدلر»، كثرة ما يعجز عن معرفته لنقص تعليمه. فسأله «ادلر»: «أرأيت بائع الخضار في الجهة الأخرى من الشارع؟ اني لأظن أنه يعرف عن الفول الأخضر أكثر مما أعرف، ومع ذلك فها أنت تراني أظل هادئاً كل الهدوء».

فيلبس بونوم، كتاب [سيرة الفريد ادلر]

* * *

● قالت لي فتاة جميلة: «انت تعرف يا دكتور اني اعاني في احتفائي واهتمامي بكل ما أعمل، وكل من يعرفني يصفني بذلك». وهذا الوصف هو سر بلواها، لقد قال لها ذلك كل إنسان فتمكن الايحاء من نفسها. ولم تلبث بعد العلاج ان بدأت تدرك. ان «احتفاءها» ليس سر بلواها، بل هو «اهتمامها» بأن تشهد الناس «اشهدوا ما أكثر ما بذلت من نفسي، وما أشد تعبي» ان التعبير عن النفس والرغبة الصادقة في البذل، لا يمكن أن يكونا إلا من بواعث الجذل.

جوزفين جاكسون
وهيلين سالزبوري
كتاب [الانتصار على اعصابنا]

* * *

● في حياة السوداوي المكتئب فكرة في نفسه تلح عليه: «انه يجب عليه دائماً أن يبلغ العافية، وانه ينبغي أن يكون كل إحساس من أحاسيسه مطابقاً لهذا المثل الأعلى. ولو انه استطاع أن يوطن نفسه على أن يتجاهل هذه الفكرة، وعلى أن يجمع عزمه ويصرف همته إلى أمور أخرى، ولو انه استطاع أن يقول لنفسه: «ان ما أقوم بعمله أهم وأجدى مما أشعر به» لبريء من سودائه وانقباضه.

كتاب [هل أنت مهموم ؟]

* * *

● كان من بين مرضاي سيدة قانطة يائسة، يبدو أنها فقدت كل اهتمام بالحياة فأوشكت أن تصبح سوداوية مكتئبة. وأخيراً رسمت خطة لحملها على أن تروي لي قصة مضحكة كلما زارتني للاستشارة. وكان تنفيذ هذه الخطة عسيراً في البداية، ولكنها أخذت تجد فيها سعادة شيئاً فشيئاً. وقبل ان ينتهي علاجها على هذه الطريقة، جمعت الحكايات وبرعت في روايتها. وهكذا ردت الفكاهة إليها سعادتها وبشاشتها..

الدكتور وليم س. سادلر
كتاب [البحث عن السعادة]

* * *

● هي امرأة شديدة الجسم لا تُرى إلا شاكية تسرد بياناً طويلاً بما تجده من الِاوجاع، فكانت تكثر طلب الطبيب حتى عيل صبره عليها. وذات يوم، بينما كانت تعدد له أوجاعها، قاطعها قائلاً في لهجة اعِجاب: «آه... يا لها من عافية جيدة أنت فيها، لكي تستطيعي تحمل جميع هذه الأمراض!».

الدكتور جورج لنكولن والتون
كتاب [لماذا أنت مهموم]

* * *

●لعل السبب يعود إلى الخطى السريعة للتقدم التكنولوجي، هذا التقدم الذي ترك آثاره وبصماته على حياتنا. إن التبدل السريع في أنظمة الاتصال بين شخص وآخر جعل العالم كله يعاني من التوتر، فمجاعات افريقيا وحروب الشرق الأوسط، ومتاعب العالم.. بالاضافة الى الضجيج في المدن ومشاكل السير، تلوث هواء المدن، والعيش في شقق كالعلب، هذا بالإضافة الى تفكيرنا الدائم باخطار الحروب النووية.. كل هذا يرفع معدل التوتر في حياتنا اضعافاً مضاعفة.

من كتاب [طبيب يتحدث عن التوتر العصبي]

* * *



القلق سبب كل علة

إن القلق الجسمي المصحوب بضيق تنفسي مؤلم ويعاني منه شخص ما، إنما هو مضر بالصحة وأيضاً بالجمال. لذلك على المرأة ألا تقلق إذا شاءت الاحتفاظ برشاقتها ونضارتها، فقد ثبت علمياً أن القلق قادر على تحويل الرشاقة إلى بدانة. وأن باستطاعة كل إنسان أن يتخلص من كمية كبيرة مما لديه من الشحم إذا وجد حلولاً لوساويسه وهواجسه ومشاكلـه.

وليس القلق محصوراً في نوع معين ولكنه مؤلف من أنواع عديدة. فالتاجر الذي يقلق على تجارته، والعامل الذي يقلق على عمله، والطالب الذي يقلق على دروسه، كل هؤلاء وغيرهم معرضون للبدانة وليس مستغرباً أن نلاحظ ان معظم رجال المال والأعمال يتميزون بأجسام كبيرة، وذلك نتيجة انشغالهم الدائم وقلقهم المستمر.

وقد نصادف شخصيات معرضة للإصابة بالاضطرابات الهستيرية لما يعانون من القلق النفسي الحاد وعدم الاستقرار العاطفي الذي ينعكس على علاقاتهم الاجتماعية فهم لا ينعمون بالاستقرار في صداقاتهم أو علاقاتهم في العمل أو علاقاتهم بالآخرين في أي مجال من المجالات الحياتيـة.

هناك أيضاً نوع آخر من القلق يمكن تسميته بمرض الوهم أو الوسوسة،

وهو شائع جداً، ويصيب ٩٠ ٪ من الناس. أما المصابون به فإنهم يجدون رغبة دائمة في تناول الطعام حتى بدون أن يكون لديهم شعور بالجوع لكنهم يفعلون ذلك للاقلاع عن انشغالهم وقلقهم فيزداد وزنهم بالطبع. ومرض الوهم والوسوسة هذا أو القلق الشديد من أصعب الأمراض التي يطلب إلى الأطباء علاجها وأكثرها مدعاة للحيرة ولكن الشفاء منه أمر ممكن إذا أحسن المصاب التصرف. وعلى كل شاب وفتاة التغلب على أي نوع من القلق أو الخوف وإلا يتخلوا عن الحياة إذا أرادوا لصحة أجسادهم ألا تتغير.

* * *

القلق والهم ومرض القلب

ثبت أن التقارب الإنساني يفيـد أكثر من أي طب أو دواء، فالابتسامة والمصافحة والضغط باليد والحديث يمكن أن تشفي «قلباً محطماً» وإنساناً قلقاً، والعالم الأميركي البروفسور الدكتور «جيمس لينش» مقتنع بذلك، وهو يرى أن معظم أمراض القلب وغيرها ناجمة عن القلق والهم. ولكن كيف بإمكان الإنسان أن يحمي نفسه وغيره من مثل هذا المصيـــر؟.

كانت الساعة الخامسة مساء في غرفة العناية الفائقة من قسم أمراض القلب في مستشفى أميركي، حين كانت ضربات قلب المريضة تتذبذب في خطوط مبسطة، ممرضة الليل فحصت مجدداً تعليمات الطبيب المعالج والتي كانت تقضي باعطاء حقنة «اتروبين» لصاحبة السرير رقم [٣]. المريضة في السرير رقم [٣] تبلغ من العمر اثنين وسبعين عاماً، وقد أدخلت قبل يوم إلى المستشفى وكان التشخيص: انسداد في القلب من اثنين لواحد وهذا يعني ان ضربات البطين تحدث مرة واحدة مقابل حدوث ضربتين للأذين.

تقف الممرضة لتجس نبض المريضة وتتبادل معها بعض كلمات التشجيع ويدوم ذلك ثمانين ثانية في هذا الوقت بالذات يحدث تبدل دراماتيكي في قلب المرأة العجوز. إذ بينما كانت يد الممرضة الشابة الدافئة تمسك بلطف

معصم المريضة مع ابتسامة حلوة مشجعة، تبدل فجأة شكل التذبذبات في قلب المريضة، واختفى بعد ذلك الانسداد القلبي كلياً.

وبعد ثلاث دقائق عندما تركت الممرضة السيدة العجوز لتعود الى مكانها، عاد قلب المريضة إلى ضربات مشوشة وخطرة من جديد.

فهل للاتصال البشري قوة شافية على القلب المريض؟

هل يظل «محرك الحياة» دون تشوش مدة أطول عبر العلاقات بين البشر.؟

عندما تعيش لوحدك، عليك أن تموت باكراً. تحت هذا الشعار الجدير بالانتباه يجري البروفسور الأميركي البحاثة الدكتور لينش تجاربه حول الموت من الهم والقلق والوحدة ومرض القلب.

ففي الولايات المتحدة فقط يموت أكثر من مليون إنسان سنوياً من جراء أمراض القلب وحوالي ٥٥ ٪ من كل حوادث الوفيات تلك تعود إلى أمراض في شريان القلب الثاني.

فهل يحدث هذا نتيجة الفائض الاجتماعي؟ أو نتيجة الوزن المفرط . أم الغذاء الخاطىء ؟ أو قلة الحركة وتذوق السموم؟ أم القلق؟

يقول البروفسور لينش ان عوامل الخطر المعروفة ليست لها نتائج مدمرة على القلب كالوحدة، القلق، العزلة في مجتمعنا، وفقدان العلاقات الإنسانية. إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يشير الى وحدة وعزلة ذلك الإنسان أكثر مما يعني زيادة الدهن في غذائه.

وإذا كان الإنسان في أيامنا هذه يموت من جراء «القلب المحطم» أكثر من ذي قبل بكثير، فإن هذا الواقع لم يكن مجال بحث للطب العصري، غير ان الوضع العاطفي للمريض لم يلق اهتماماً كافياً من العلماء لأن العواطف يصعب قياسها وبالكاد يمكن تبينها.

يقول البروفسور «لينش»: «ان علماء القلب أثناء اختباراتهم وبحوثهم لم يعيروا بصورة خاصة عاملا الحب والطمأنينة أي اهتمام. إنه نظام فكري عجيب. حيث اننا نستعمل باستمرار تعابير مثل «قلب محطم»، «منسحق القلب»، «مفطر القلب»، «متحجر القلب»، و«مكسور القلب».

ويحاول العالم أن يبرهن، استناداً لدراسة «فرامينغهام» الشهيرة التي كانت تعتبر طوال عقود من الزمن المرجع الأساسي للشك بكثير من مشاريع الأبحاث.

ففي المدينة الأميركية الصغيرة «فرامينغهام» بالقرب من بوسطن أخذ ٥٧١٢ متطوعاً عام ١٩٤٨ م من الجنسين لمشروع اختباري طيلة الحياة وهو ما يزال مستمراً حتى اليوم. في العقود الأولى تبلورت في «فرامينغهام» وبالتالي عوامل الخطر الخمسة التقليدية لأمراض القلب المقبلة:

١ ــ ارتفاع ضغط الدم..
٢ ــ تزايد الكوليسترين.
٣ ــ تدخين السجائر.
٤ ــ توسع البطين الأيسر للقلب.
٥ ــ عدم احتمال الغلوكوز.

أما الارهاق النفسي وفقدان شريك الحياة أو الوحدة فلم تكن في بادىء الأمر تؤخذ بعين الاعتبار كعوامل خطر ممكنة بل ان هذا الأمر نفي نفياً قاطعاً. وفي غضون العشرات من السنين اتضح حدث غريب بالنسبة للأشخاص الذين يجري اختبارهم والذين يعانون من عوامل الخطر الشديدة وهي ضغط الدم المرتفع والنسبة العالية للكوليسترين في الدم. والذين كانوا يدخنون أكبر كمية من السجائر أصيب من هؤلاء ٥٠ ٪ بأمراض القلب، لذا كان هناك سببٌ من جملة الأسباب وهو الحالة النفسية.

لا يرى البروفسور لينش مجالاً للشك بأن العلاقة الوثيقة بين الشريكين

كما هو الحال في الزوّاج تخفف بصورة ملحوظة من خطر المرض بالشريان التاجي القلبي والتجارب التي أجراها بنفسه والاحصاءات التي خرج بها هي فعلاً جديرة بالملاحظة:

الوفيات بسبب الشريان التاجي للمواطنين الأميركيين العازبين وللمطلقين والمترملين تزيد خمس مرات مما هي عند المتزوجين، ويعتبر الشيء نفسه أيضاً في أمراض السرطان. فالمواطنون الأميركيون العازبون يتعرضون لمرض السرطان أكثر من المتزوجين بمرتين.

وحسب رأي البروفسور لينش فإن أمراض القلب قد يسببها فيما بعد فقدان أحد الوالدين في سن حداثة الشخص. والاختبار الهائل الذي أجري على ٥٠ ألف طالب من جامعتي «هارفورد» و«بنسلفانيا» ودام أكثر من أربعين سنة بيَّن أن ضحايا وفاة القلب فيما بعد قد اختلفوا في النقاط التالية عن مواطنيهم في نفس العمر الذين لا يزالون على قيد الحياة.

عوامل الخطر التقليدية: ارتفاع في ضغط الدم، إفراط في الوزن.
ومن الثابت منذ فترة طويلة ان تصلب الشرايين الذي يعود الى الانسداد الشرياني للقلب ليس مرضاً مسبباً للتفسخ ومقصوراً على الاشخاص المسنين وإنما يظهر حتى في الطفولة.

الأبحاث برهنت ان فقدان شخص محبوب لم يؤثر فقط على الكبار بل ان الأطفال يعانون من ذلك أكثر بكثير. وما من شيء مادي بامكانه ان يعادل فقدان العلاقة الانسانية، الألعاب والدمى والأغطية الملونة وأجهزة التلفزيون وغيرها كلها في النهاية أشياء ميتة.

عندما يقول طفل ما كلمة ويبتسم فمن واجب سامعه أن يجيبه بكلمة ويعيد له الابتسامة. ثمة شخص يجب أن تكون عنده ردة فعل مباشرة وعندما يفقد الأطفال آباءهم أو يرمون بالاهمال منهم فيجب أن يكون هناك إنسان

اخر ليساعدهم. وما يمكننا أن نمنحه لبعضنا ما هو إلا الأبسط والاثمن من كل الهدايا وهو الطمأنينة.

والمحرك الذي يحرك حياتنا ويدعها في حركة مستمرة على ما يبدو بسرعة أكثر عبر أخطاء النشاط النفسي وان أحدث مرآب للتصليح (مراكز القلب) لا يمكنها إلا أن تصلح جزءاً يسيراً من المحرك الموجه منذ البداية خطأ.

إن أسباب المكافحة موجودة لدى السائق نفسه ولدى أصدقائه وشريك حياته. فما الذي يجعله عرضة للتلعثم والخطأ والاختلال؟ فقلب رجل يبلغ من العمر سبعين عاماً يكون ضخ مئة وثمانين مليون ليتراً من الدم عبر الجسم أي بمعدل سبعة آلاف ومئتي ليتر في اليوم وخمس ليترات في الدقيقة، إنه جهاز ضخ هائل.

ورتابة القدرة على العمل يقررها القلب ذاته عبر المحدد الرئيسي للخطوات، نوع من دينامو في الأذين الأيمن الذي ينتج دفعات كهربائية، ولكن توجد أيضاً أجهزة أخرى من القلب والتي بامكانها أن تعمل بخلل.

الاضطرابات الخطيرة التى بامكانها أن تحدث البلبلة في كل رتابة النبض كانت موضع بحث دائم من علماء القلب عندما يكون المرضى تحت إرهاق عاطفي.

وليس فقدان شريك الحياة لوحده هو سبب اضطرابات قلبية خطيرة. فإن مجرد ذكرى حدث مؤلم تجعل القلب يصبح «مجنوناً» والبروفسور لينش يتحدث عن مريضة في الثامنة والخمسين من عمرها إذ أنها أثناء تخطيط قلبها أخذت تتكلم عن ضربات القدر والمشاكل في حياتها وعندما تحدثت عن فقدان زوجها المتوفي قبل عدة سنوات تبدل نشاط قلبها بصورة منذرة بالسوء.

والشيء نفسه حصل أثناء تخطيط قلب شاب أرغمه النازيون أثناء الحرب العالمية الثانية على مشاهدة موت عائلته. وحالما تذكر هذا الحدث المؤلم أخذ قلبه يتعثر في ضرباته.

وردات فعل المريضين على الساعات الأشد سواداً في حياتهما قد تسببت فيما بعد باضطرابات في أوعية القلب الدموية.

«الخير للقلب» في الاتصال الانساني و«الويل للقلب» في العزلة والوحدة والقلق. وهذا الشيء أراد أن يبرهنه عملياً وعلمياً الدكتور لينش، إذ أنه بالاشتراك مع الدكتورة «روث غاتوزني» قاما بالتجارب على ثلاثة عشر شخصاً من المتطوعين حيث اعطوهما خلال خمسة أيام مائة صدمة كهربائية مرتبطة باشارة انذار. وكانت ردة الفعل كالتالي:

طالما كان أشخاص الاختبار لوحدهم في الغرفة كان ينتابهم الذعر والخوف والارتباك والقلق وتتزايد ضربات قلوبهم، ولكن عندما يقف شخص إلى جانبهم يعمل على التهدئة من روعهم أثناء ثواني الذعر وان ربت على أكتافهم بلطف وحنو، فإن حركة القلب لا تتبدل على الاطلاق وهذا ليس فقط في المختبر. فالقرب الإنساني هو أفضل مصدر للمواساة والاطمئنان وخصوصاً في حالة الضيق أو الخطر حيث يبحث الناس بصورة غريزية عن ضرورة الاجتماع والبقاء مع الآخرين. فالطفل الذي يخاف من الظلمة ينادي بصورة عفوية ولا إرادية والديه كي يطمئن ويخف قلقه. والتصور في كون المرء لوحده في لحظات الخطر يدخل الروع في قلوب الأطفال تماماً كما هو الحال عند الكبار. فالقرب الانساني والدفء الإنساني والحديث الإنساني هل يمكن اعتبارها طرقاً حديثة للصراع من الخطر القاتل رقم واحد: الموت بالقلب.؟

يجب على الطبيب إذا ما أراد أن يسبر غور هذه القضية ان يدع جانباً الطب العلمي الصَرف ويقول «لينش»: «بالمبضع وصناعة الأدوية لا نتقدم خطوة واحدة الى الأمام ويجب علينا أن نبذل قصارى جهدنا، الأطباء والمرضى في آن معاً وبالنسبة للبروفسور «لينش» فالموضوع يدور حول الموت المبكر عن طريق مرض القلب والذي يضرب غالباً وبدون رحمة الأشخاص في ربيع العمر، والكفاح ضد الموت بالقلب يكون بالنسبة للبروفسور «لينش» بالغذاء الصحي، بمراقبة الوزن وبالحركة. وعلى الأخص بقوى الاتصالات

البشرية الشافية، وبالتعايش بين الناس وبالعلاقات الطيبة.

ويضيف «لينش» ان الحديث الإنساني هو إكسير الحياة حيث ان تبادل الأفكار الصريحة، والمشاركة في العواطف، المشاركة في الآمال والآلام، تعتبر كلها العامل الشافي الأول للقلق والهم وقلب الإنسان.

* * *

لماذا نبتعد عن المتألمين

لماذا نبتعد عن طريق الأشخاص المتألمين.؟

يجب أن نكون نزيهين حيث إذا ما أراد المرء القيام بحديث مع شخص حزين عليه أن يشاركه في حزنه وهمـه.

وما يمكن قراءته من عيني الرجل الحزين هو الهم.

ومن عيني الرجل الوحيد هو العزلة والقلق.

ومن عيني فتى غير محبوب هو مزيج من الغضب والخوف.

كل هؤلاء هم في أمس الحاجة للاطمئنان ولتقاسم الهم في الحديث مع الآخرين، وعندها يشعرون بأن الحمل قد خف عن كاهلهم.

ويقول البروفسور «لينش»:

[كل واحد منا بوضع يمكنه من مفاداة أو معالجة الأمراض الناتجة عن القلق والوحدة والهم وذلك بكل بساطة في الاهتمام بغيره].

* * *



هل أنت قلقة؟

يحدث أحياناً أن تكوني قد تقدمت بطلب إلى وظيفة ما، ولأسباب أو لغيرها تكون الوظيفة من نصيب غيرك، فتقولين في نفسك:

«كان من الممكن ألا أكون كثيرة التفاؤل».

وقد يحدث أحياناً أن تكوني مشغولة بأمر خاص بك، ويأتي أخوك الصغير يطلب منك شيئاً ما، قد يسألك في درس صعب عليه فهمه، فتنهرينه وتقولين بعدها:

«ليتني كنت أقل عصبية معه، أو «كان من الأفضل أن أكون لطيفة».

نتعرض لمواقف كهذه في معظم تصرفاتنا اليومية، والطريقة الأفضل لتفادي مثل هذه العودة للذات هي معرفة كل إنسان لنفسه، إن ذلك يساعده أيضاً على تفهم الآخرين.

والسؤال الذي يطرح، هو المدخل ليعرف كل إنسان نفسه من حيث القلق،.. هل هو قلق أم لا؟

لا شك أن فحص الوجدان وامتحان الذات يأتي عن طريق التأمل، وهذه العملية تتيح وتساعد الإنسان على معرفة حقيقته الداخلية، وكل منا جاهل بنفسه ما لم يمارس عملية التأمل هذه التي لن تكون إلا نوع من المكاشفة بين الإنسان وضميره، وإدراك مواطن القوة في الذات.

ولمعرفة مدى قلقك اطرحي على نفسك بعض الأسئلة مثلاً:

١ ـ هل أكون حزينة إذا لم يتحقق ما أريده؟

٢ ـ هل تستمر حالة الحزن طويلاً؟

٣ ـ هل قلقي هو استعداد متأصل في طبعي أم أنها ذكريات تراودني؟

٤ ـ هل حاولت مقاومة قلقي؟

٥ ـ هل أحلل الأمور بمعانيها السلبية؟

إن محاولة طرح الأسئلة هذه تكشف لك ما كنت تجهلينه عن نفسك. وإذا كانت بعض الإجابات قاسية، فيجب أن تتحملينها وتحاولين إيجاد الصيغة الملائمة لمشاعرك، للخروج من الحزن الذي يستغرق فيه تفكيرك ويقودك إلى القلق.

إن الخطوة التالية في عملية المكاشفة هي تهذيب ما اكتشفنا في أنفسنا، وتكون هذه العملية بإيجاد نظام معين، واتخاذه سبيلاً للتصرف.

تقول إحداهن: «قبل أن أنام أحاسب نفسي على كل خطأ ارتكبته، وأعيد تقويم أعمالي، أحاسب نفسي على الخطأ وأكافئها على الصواب».

إن لهذه العادة حسنات بلا شك، ولكن الاستغراق فيها قد يؤدي أحياناً إلى الوسواس والقلق الشديد لأنك تخضعين نفسك لعملية تأنيب دائمة إذا كنت حساسة جداً أو عملية مديح ذاتي إذا كنت معجبة بنفسك، فيجب أن يكون المرء حذراً في تقييمه هذا.

إن تدريب النفس وتهذيبها، يبدأ بنظرة إلى الداخل، تحاول التوفيق والانسجام مع الظروف الخارجية، ولكن كيف؟

عندما تنهضين في الصباح، أي صباح. إذا كنت قد نمت ليلة هانئة أو مزعجة، لا بأس أن تتجاوزي هذه الحالة، وأن تبدأي يومك لأن هناك بلا شك أعمال تنتظرك مثل الاغتسال، اختيار لباس اليوم، تسريحة شعرك، إلخ من هذه التفاصيل الصغيرة التي لا مفر من القيام بها، حضري نفسك لكل هذه الأعمال وحاولي القيام بها لأنك بحاجة إلى الحركة، ولا تقومي بها وكأنها عبء تحاولين الهرب منه.

ابـدأي نهـارك بـأفكـار جـديـدة، وانسـي مشكلـة الأمـس التـي لـم تعـد تطاق.. لأن المشكلة باتت مستعصية وتتراكم فوق رأسك الهموم.. إن وصولك إلى مرحلة كهذه، محطة إنذار يجب التنبه لها، لتبدأي نهارك بروح جديدة ومطمئنة.

* * * *



هموم الكآبة والحزن

المرأة المريضة بالكآبة يصيبها التعب والإعياء والإرهاق، يرافق ذلك صداع وخوف وقلق بصورة مستمرة.

أبرز صفاتها أن مواقفها تغلفها الكآبة والحزن والتذمر، وهي امرأة كثيرة التأنيب لنفسها نتيجة شعور ما بالذنب، لفكرة خطرت ببالها وحتى وإن لم تنفذها.

من صفاتها أيضاً أنها كثيرة التردد لا يمكنها الجزم بأي أمر مهما صغر شأنه، ولا تستطيع اتخاذ أي قرار وترجيء تصريف أعمالها كلها إلى وقت آخر.

تكثر الهموم على هذه المريضة بالحزن وتتضاعف مخاوفها، ورغم خوفها الشديد فإنها لا تقوم بأي عمل يمنع عنها هذا الخطر حتى ولو كانت واهمة، فيما تظنه من خطر محدق بها.

وعندما تصبح حالتها حادة ومزمنة، ومع مرور سنة أو أكثر قليلاً تظهر عليها أعراض الريب وشعورها بأنها مضطهدة يرافق ذلك عناد صارم، وحين يتملك بها المرض تماماً يستبد بها الخوف ويتحول تدريجياً ذعراً وهلعاً.. وبالتالي تتحول حياتها إلى أوهام.

والواقع أن المرأة الحزينة لها علاج واحد، هو الفرح والابتهاج، فكل

إنسان فينا معرض للحزن (فقدان عزيز، موت مفاجىء، عروس تفقد خطيبها ليلة الزفاف، أم تفقد رضيعها في أشهره الأولى) هذه أمور عادية تحدث لكل إنسان، وقد نتعرض كل يوم لمثل هذه الأمور، ولكن المهم ألا نستغرق بالحزن والهموم والقلق والكآبة، وأن لا ندع الأمور يستفحل وجودها داخل نفوسنا، فيسيطر عليها عامل دون آخر، أي يسيطر شعور الحزن والقلق على الشعور بمباهج الحياة والطمأنينة.

* * * *



حاربي القلق بالتغلب على الوحدة

وحيدة تتنقلين في أرجاء المنزل، من غرفة إلى غرفة، لا تدرين ماذا تفعلين، حتى أثاث البيت الهادىء المريح، لا يبعث فيك الدفء، ولا يزيل موجة الضيق التي تنتابك. تشعرين بالوحدة، بعدم الانتماء، بأنه لا جذور لك في أي مكان، وكأنك وحيدة في هذا العالم. وفي بعض الأحيان تشعرين بأنك مغلوبة على أمرك وكأنك طفلة سلخت عن أبويها. انها مشاعر تنتابك بمجرد أنك تجدين نفسك وحيدة في البيت، بسبب اضطرار زوجك للسفر الى مكان ما بداعي العمل، أو لأنك بلغت سن الشيخوخة، واضطررت للعيش بمفردك، بعد أن تزوج ابناؤك. لماذا هذا القلق؟ وكيف تتخلصين منه؟ كيف تتعلمين الانتماء الى الأصدقاء والأقارب؟ ثم كيف تستفيدين من وقت وحدتك للحد من قلقك.؟

ضعي لحياتك خطة تنظمين فيها وقتك بحيث ان تجدي وقتاً للراحة ووقتاً للعمل. ولكن الأهم هو أن يكون عندك الإرادة القوية مثلاً خطتك تقضي بأن ترتدي أجمل ما عندك من ثياب وتتبرجي أيام المناسبات مثلاً. فارتداء الملابس الجميلة يغير من نفسيتك ويزيد ثقتك بنفسك ويزيل عنك القلق. تعلمي كيف تبعثين الحياة في منزلك، وتكيفين الأجواء بشكل يسعدك، كوني صديقة نفسك في أوقات فراغك وتأكدي بأنه ليس هناك من صديق يخلص

لك بقدر ما تخلصين أنت لنفسك، فاستغلي وقت فراغك مثلاً بالعناية بمنزلك، بالنباتات. وكثيراً من الأحيان تشعرين بأنك بحاجة لبعض الوقت تمضينه بمفردك. أنك على حق، فالوحدة في بعض الأحيان تجعلك تتعرفين على نفسك أكثر، ولكن هذا لا يعني أن تمضي معظم وقتك وحيدة، فبقدر ما أنت بحاجة للوحدة، أنت أيضاً بحاجة للأصدقاء. اجعلي لنفسك شخصية مستقلة فريدة تجذب إليها الأصدقاء، تعلمي الاستقلال عن الآخرين، والاعتماد على نفسك فقط، وتذكري بأن للآخرين مشاكلهم.

إياك والغيـرة، واعلمي بأنه لا يغار إلا ضعفاء النفوس، إياك والغضب، إياك والتدخل بما لا يعنيك، وترفعي عن الأشياء الصغيرة. احرصي على أن يكون لك آراؤك الخاصة، ومبادؤك التي لا تتزعزع. كوني صريحة، جريئة، تعلمي أن تكني الحب للجميع، ولا تحملي الحقد على أحد. فاذا كنت كذلك، فان الآخرين يتبعونك، يلاحقونك بالدعوات، اما إذا كنت اتكالية وتشعرين بالضعف فانك ستكونين عبئاً على الغيـر والمجتمع.

تصرفي كامرأة ناضجة وتحملي المسؤولية مهما كانت كبيرة. فهناك الكثير من النساء يشعرن شعور المراهقات ويتصرفن بطريقة غير ناضجة حتى وهن في الخمسين من العمر. هذا النوع من النساء يشعرن بالقلق والضعف عند ابتعاد أزواجهن عنهن لأن الزوج بالنسبة إليهن هو الذي يحميهن من المشاكل والمصاعب.

ان المرأة التي تشعر بالقلق والوحدة بعد غياب زوجها هي امرأة ينقصها الكثير من الثقة بالنفس، بحيث إذا غاب زوجها تشعر بأنها فقدت سنداً تستند عليه وفقدت الأمان والاطمئنان..

إذا كنت من هذا النوع القلق من النساء، فتعلمي أن تشعري باستقلالك وتعتمدي على نفسك، عالجي مشاكلك، ومشاكل البيت والأولاد كي تعتادي هذا في غيابه. تعلمي أن تحضري كل احتياجات المنزل والأولاد، وكل ما

يلزمك حتى وان كان هو موجوداً..

استغلي فرصة وجودك وحيدة لتمارسي بعض الهوايات، كسماع الموسيقى، القراءة، الخياطة، المهم ألا تشغلك الوحدة فتقودك إلى القلق.

■ ■ ■ ■ ■



حاربي القلق بالتغلب على الوحدة

الصدمة العاطفية هل تؤدي الى القلق؟؟

الحب هو المادة الأكثر استهلاكاً للحبر والأقلام في العالم. . وغالباً ما تنتج عنه المشاكل الدرامية التعيسة التي تؤثر على نفسية الإنسان وصحته وتدفعه الى القلق وربما إلى الانتحار والجنون.

والحب ليس شعوراً جامداً، فهو يتأثر بحكم الظروف الاجتماعية والعائلية. حول موضوع الحب وعلاقته بالقلق نشرت كاترين هوك قسماً من تحقيقاتها انهتها بسلسلة من النصائح التي تخفف من قلق العاشقات على افتقاد أحبائهن في الظروف العادية كما في الأحوال الاستثنائية.

تقول كاترين: «حين يعز عليك ايجاد الاصدقاء والمقربين الذين يمكنهم تخفيف آلامك وقلقك ومتاعبك، فعليك أن تتخذي القرار الصعب ذلك ان قلقاً يمتد أسابيع معدودة أفضل من حالة يأس دائمة ومستمرة».

والواقع أن كاترين غالباً ما التقت هؤلاء القلقين والمعدومين عاطفياً فهزت قلوبهم المتراخية بينما راحت ترتشف قهوتها، الفنجان تلو الآخر، أمام أكوام حزنهم العميق وقلقهم الشديد. وغالباً ما وصلت معهم إلى حل معقول ومقبول فإذا كنت واحدة ممن صدمن عاطفياً، عليك عبور هذه الصدمة

واجتياز شوارع القلق واليأس والسويداء وصولاً الى مدى جديد من الاستقرار والهدوء والاطمئنان مع كاترين هوك التي اعتمدت طريقة تقوم على خصائص متعددة وشروط معينة لاجتياز حالة القلق التي سببتها لك الصدمة العاطفيـة :

■ لا للرومنطيقيـــة :

يشيع عامة الناس أن الحب يصيب القلب ويمعن نخراً فيه حتى تتلاشى كل القوى العقلية. وتلك مقولة مغلوطة، فللدماغ كما في كل الأمور دور أولي في مثل هذه الأمور وغالباً ما يتأثر بالظروف الاجتماعية والمشاهد الخارجية التي تنقلها إليه الحواس. وعلى هذا فبامكانك قطع صلاتك بكل ما يعيد حبيبك وذلك بان تتلهي في ساعات فراغك بكل الأمور التي تهوين ممارستها، كالمطالعة وسماع الموسيقى والنزهات. ابتعدي قدر الامكان عن الروايات والأفلام العاطفية التي تبعث في قلبك الحنان واللهفة وتشغل فكرك بذكريات لماضٍ عابق بالصور والأحداث .

■ لائحتـه الســوداء :

ليس من أحد كامـل. وحبيبك أو زوجك يخضع لهذه النسبة التي تحمل القليل من الفضائل والكثير من النواقص. لقد آن لك الأوان لتفتحي أرشيفه الأسود. تذكري سيئاته، رائحة سجائره المزعجة، طباعه الشرسة التي فرضها عليك. فكري بحريتك التي استعدتها بعد هذا السجن الطويل معه.

■ ابتعدي عن الدخان والقهــوة :

تظن المصدومة عاطفياً ان الدخان والحبوب المنومة مع كثير من القهوة

هي أفضل العلاجات لتناسي الماضي السعيد الذي فر بعيداً عنها وتركها فريسة القلق واليأس.

الواقع ان مثل هذه الوسائل لا نفع لها أبداً. بل ربما ينتج عنه عكس ما تتوقعه المرأة لأن عملية «النسيان بالقوة» تفجر مزيداً من القلق في ساعات اليقظة. وعلى هذا فالأفضل لمواجهة هذه الحالة تقبل دعوات الأصدقاء والصديقات لحضور فيلم سينمائي ضاحك، أو حفلة اجتماعية تتعرفين خلالها على العديد من الناس.

■ لا تبخلي بالبكاء:

البكاء هو خير دواء لعزاء المرأة في ساعات الشدة. قد لا تقدمين على ذرف الدموع تلقائياً. لكن لا بد أن تصادفك بعض المفاجآت خلال تجوالك في المدينة أو عملك في المطبخ. رائحة البصل، نقطة ليمون أو قليل من الغبار. هذه بعض الوسائل التي تسرق دموعك وقسطاً وافراً من همومك..

■
■ ■



القلـق والأمراض النفسيـة

قلما تظهر أعراض المرض النفسي دفعة واحدة فهناك عادة علامات انذار تسبق ظهور المرض النفسي في صورته الخطيرة.

والمرض النفسي كما يقول الأخصائي جيرالد روكر. . مثل المرض البدني. . من الخير أن نبكر في تشخيصه كي نعالجه قبل استفحاله. وإليك هذه الأعراض للأمراض النفسية:

١ ــ أول هذه الأعراض توتر الأعصاب، والشخص المتوتر يشعر بأنه مهدد، ويحس بدافع إلى عمل شيء ما يجلب له الراحة، فيتردى في أعمال تبدو للناس سخيفة لا لزوم لها.

٢ ــ سرعة الإنفعال بالأحداث انفعالاً مبالغاً فيه. فأتفه المؤثرات والمواقف تدفعه الى الغضب المفرط، أو الحماسة المفرطة.

٣ ــ هبوط الهمة، وفقدان الإهتمام بالحياة في فترات متقاربة، والتراجع أمام أهون العقبات.

٤ ــ الوسواس في حركات معينة، ! مثل غسـل اليدين بصورة متكررة من غير حاجة الى ذلك التكرار، لأن الشخص في هذه الحالة يشعر بعدم الارتياح اذا لم يقم بالغسيـل على تلك الصورة المضحكة.

٥ ـ الخوف المفرط من أشياء معينة أو مواقف خاصة، مثل الظلام، الأماكن المفتوحة، الزحام، الحجرات المغلقة، الأماكن المرتفعة، القطط أو الكلاب أو الفئران.
٦ ـ النسيان الذي قد يشمل فترة معينة من السنين أو حادثاً معيناً بالذات.
٧ ـ الاضطرابات الجسدية التي ليست لها أسباب عضوية ظاهرة مثل خفقان القلب والصداع وما الى ذلك..

القلق

والمقصود بالقلق هو الخوف المستمر من قرب وقوع شيء فظيع غير معين، أو متعلق بموضوع محدد مثل الصحة أو العمل أو الكفاءة.

وهذا القلق في رأي علم الصحة النفسية هو الدليل الأكبر على اضطراب الحياة الانفعالية. والشرط الأساسي لاعتبار القلق دليلاً على المرض النفسي أن يكون ذلك القلق مستمراً وعنيفاً بصورة أكبر بكثير مما يتطلبه الموقف والشخص في هذه الحالة إذا أحس بألم يسير في صدره، اعتقد انه مصاب باضطراب في القلب، وإذا عين موظفاً جديداً اعتقد انه مرشح ليحل مكانه، وان ذلك توطئة لطرده.

ويقول العلماء ان هذا القلق يدل على المرض النفسي كما تدل الحمى المرتفعة على المرض البدني. فالقلق إذاً هو الدلالة الأولى الشاملة في هذا الميدان.

فإذا كنت مصابة بذلك القلق فمن واجبك نحو نفسك ألا تتجاهلي المسألة.فلن تستطيعي الاستمتاع بحياتك مع تجاهل قلقك، إلا كما يستطيع من كسرت ساقه أن يمشي عليها متجاهلاً ما بها من كسر.

والمرض النفسي كالمرض البدني من الخير أنْ نبكر في تشخيصه كي نعالجه قبل استفحاله. اما وان كان القلق عرضاً يمكن لكل الناس أن يتجاهلوه في أنفسنهم، فهناك من الأعراض ما لا يمكن تجاهله وذلك هو الانهيار العصبي. ففي هذه الحالة يجد الشخص نفسه فجأة وقد عجز عن مواصلة نشاطه المعتاد. تطبق عليه الكآبة والانطواء وتنتابه حالات هستيرية فلا يستطيع التفكير السليم، ولا يقدر على القيام بأقل الوظائف. وغالباً ما تكون تلك الحالة مصحوبة بالأرق وفقدان الاهتمام بجميع ما يحيط بالإنسان. فالمرأة المصابة بالانهيار العصبي تشعر كأن أعمالها المنزلية أو خروجها لشراء لوازمها أمور أشق من تسلق قمة أفرست (وهي أعلى قمة في العالم بجبال هملايا) أما الرجال المصابون به فيلزمون مكاتبهم جامدين عن كل حركة الى أن تحين ساعة الانصراف. بل ومنهم من يلزمون الدار أساساً ولا يقدرون حتى على التوجه الى مكان عملهم.

ومعنى الانهيار العصبي هو كف المصاب عن أي كفاح لمواجهة مشكلاته.

أما العصابي فحالته أخف بكثير من المصاب بانهيار عصبي، لأنه يستطيع في فترات كثيرة أن يكون سلوكه شبيهاً بسلوك الشخص السوي. ولكن في أحيان أخرى تبدو تصرفاته غريبة. لماذا؟

السبب هو ان المشكلات الانفعالية للعصابي تخلق له عقبات ذاتية تعرقل قدرته على السلوك ببساطة وثقة.

ومن أهم نماذج العصابيين أولئك الذين يشعرون بتعب مزمن، فهم دائماً في حالة أعياء لا سبب له. والمصابون بالخجل المفرط أو الوسواس.

والمصاب بالوسواس لا يمكنه أن يعمل إلا إذا كانت جميع أقلام الرصاص على مكتبته مبرية جيداً والسيدة المصابة بالوسواس تجدها تجمع المنافض كل خمس دقائق من أمام ضيوفها لتفرغها من رماد سجائرهم.

ان هؤلاء الأشخاص لم يقعدهم المرض النفسي بصورة واضحة عن

ممارسة أعمالهم. ولكن حياتهم تبدو لهم معقدة بسبب حوادث هددت طمأنينتهم في الطفولة غالباً.

ومن أمثلة هؤلاء من يخافون ركوب القطار أو الطائرة، أو من ينفرون من اللمس أو يخافون من بعض الحشرات أو من منظر الدم.

وقد يبدو بعض هذه الأشياء منفراً للأشخاص العاديين. ولكن الذي نقصده هنا هو الفزع منها والخوف خوفاً عنيفاً يتجاوز حدود المعقول. كالخوف من الفئران أو الصراصير. أو الظلام أو الرعد فهي مخاوف ليست خطيرة. أما الخوف من الأماكن المفتوحة والسفر بالطائرات أو القطارات فتتكون بعد الكبر وهي دليل على اضطراب نفسي.

ويجب على الشخص الذي يلاحظ في سلوكه اضطرابا من ذلك النوع ألا يترك هذه الآفات تسمم حياته..

** ** **





من يمد يد المساعدة للانسان القلق

يبدو في كثير من الأحيان أن من المتعذر على المرء أن يتغلب على القلق بمفرده ولذلك يتعين عليه ان يبحث عمن يمد له يد العون والمساعدة. وفيما يلي بعض مصادر هذه المساعدة..

□ الطبيب:

يمكن اعتبار معظم الأطباء أكثر من أكفاء من حيث تقديم النصائح حتى في المسائل غير الطبية بفضل ما حصلوا عليه من خبرة في علاقات الناس بعضهم بالبعض.

□ مراكز ارشاد الأمومة:

مثل هذه المراكز تساعد الأمهات فيما يتصل بتربية أطفالهن. ولا يجب أن تتوانى الأم في التوجه إليها الى أن تصبح أمام مشكلة كبيرة، بل أن مجرد زيارة يتضح لها بعدها انها تستطيع أن تعالج المشكلة بمفردها دون أي ارشاد من الآخرين، من الممكن ان تكون مفيدة إذ تكسبها الثقة في نفسها وتهديء من قلقها.

□ الأصدقاء والأقارب:

بالرغم من أنهم مصدر طبيعي للمساعدة أكثر من غيرهم إلا اننا نضع هؤلاء في آخر القائمة فهم لايكونون في كثير من الأحيان أحسن المصادر، بل أنهم قد يبدون الكثير من العطف دون أن يقدموا الحل العملي. وفي بعض الأحيان تتقارب وجهات نظرهم وتبقى المشكلة بدون حل.

إن بوسعك أن تتغلبي على القلق إذا عالجته بشجاعة وبتصور صحيح وبالحصول على المساعدة عند الحاجة، فإذا بدأت تشعرين بالقلق فلا بد من مواجهته بالعمل على التخلص منه إلى أن تتغلبي عليه..

■ ■ ■
■

القلق على الصحة والاصابة بالسرطان

إن قلق المرء على صحته يتعبه كثيراً. قالت إحداهن والقلق يبدو في تقاسيم وجهها.

«إنني أستيقظ في منتصف الليل واسأل نفسي ماذا سيحل بأطفالي لو حدث لي شيء. حقيقة أني لا أشعر بأي مرض ولكن في الوقت نفسه أشعر بأني على ما يرام وكثيراً ما يشغل بالي ما اسمعه عن سيدات في مثل سني مصابات بالسرطان أو بمرض القلب فاشعر بالقلق...».

هذا القلق على الصحة يستوجب التخلص منه وإن لم يكن نهائياً.. فإلى حد معقول. وذلك بعرض نفسك على الطبيب لاجراء الفحوصات لك بصورة منتظمة وعليك باتباع نظام متوازن للغذاء، واجراء بعض التمرينات الرياضية ومراعاة القواعد الصحية لذلك.

وإذا كانت الاصابة بالسرطان احدى الأمور التي تشغل بالك، تعلمي انطريقة الفنية البسيطة التي تفحصي بها نفسك لتعرفي ما إذا كنت مصابة بسرطان الثدي مثلاً مع عرض نفسك على الطبيب كلما اقتضى الأمر ليقوم بالفحوصات اللازمة ويزيل ما يخالك من الشك.

وإذا كنت تشعرين بالآلام يتعذر عليك تحديد سببها يجب أن تبادري بعرض نفسك على الطبيب فإذا لم يجدك مصابة بأي مرض فالأرجح أنك تعانين من الوهم لا من مرض حقيقي.

واعلمي ان الحياة مليئة بالأمور الهامة، واهتمامك بها اهتماماً غير ضار يساعد على علاجك من القلق ومن التفكير في الأمراض والهموم. ولعل أشد العلاجات فعالية بالنسبة لسيدة مصابة بالوسوسة هو التطوع للقيام بعمل ما في مستشفى أو أي عمل خيري. فاعتناؤك بالآخرين الذين يحتاجون حقاً الى من يعني بهم يجعلك تنسين همومك إلى حد كبيــر.



الارهاق والقلق

تصحو من نومها فتشعر بأنها مرهقة. وتمضي نصف اليوم وهي تشكو مما تعانيه من الإرهاق ثم ترتمي ثانية على فراشها لأنها مرهقة. لقد فقدت نصف ما في الحياة من بهجة وسعادة.. لماذا؟

هذا النوع من القلق الذي تشعر به سيدات كثيرات بسبب الإرهاق يزيد من الإرهاق الذي تعانيه كل امرأة. فإذا كنت ممن يشعرن بالارهاق دائماً عليك بما يلي:

■ اطلبي من طبيبك أن يجري اختباراً لمدى تمثيلك للغذاء للتحقق مما إذا كانت نسبة هذا التمثيل أقل من المعدل بحيث تسبب لك هذا الارهاق. وفي الوقت نفسه دعيه يفحصك فحصاً طبياً شاملاً إذ ربما يكون سبب هذا الارهاق اضطراب بسيط أو التهاب ضعيف الأثر أو اصابتك بفقر الدم أو انخفاض ضغط الدم.

■ اعلمي أن الحياة الرتيبة من الممكن أن تجعلك تشعرين بالارهاق، ابحثي عن وسيلة لتغيير نوع الجهد الذي تبذلينه في العمل فإذا كنت تنظفين البلاط بالفرشاة في شيء من العنف لا تقشري الخضار إلا وأنت جالسة، وبعد



أن تمضي الصباح في أداء الأعمال المنزلية أخرجي لتتمشي بعض الوقت أو امسكي بالفأس واحفري في حديقة منزلك، ولا تظني أن هذا يكون عملاً اضافياً يرهقك بقدر ما يرهقك الملل. وإذا استطعت ان تغيري طبيعة عملك بالمنزل من يوم إلى يوم فلا تترددي في ذلك وحاولي أن تجدي نوعاً من النشاط الذي تقومين به خارج المنزل مرة على الأقل في كل أسبوع وتغيير نوع الجهد الذي تبذلينه في العمل يكون ضرورياً أيضاً إذا كنت تعملين في مكتب. إنك بعد أن تمضي ساعة في الكتابة على الآلة الكاتبة اعدي نفسك لعمل آخر يقتضي منك بعض الحركة.

■ حاولي أن تنهضي من نومك مبكرة عن الموعد المعتاد. قد يبدو لك هذا إنه طلب غريب. ولكن الواقع انك تشعرين بارهاق أقل إذا بكرت في الصحو. إن ذلك يتيح لك وقتاً كافياً لما يسميه الرياضيون «تحمية» وهي التي تجعلك مستعدة لأداء عمل اليوم واعلمي انك تحسنين صنعاً لو صحوت قبل طلوع الشمس.

■ لا تأكلي عندما تشعرين بأنك مرهقة. ان غفوة لفترة قصيرة بدلاً من ملء معدتك تكون كثيرة الفائدة. وعلى كل حال حددي فترة قصيرة كل يوم لمثل هذه الغفوة أو لمجرد الرقاد مع بقائك مستيقظة ولا تسخري من هذه النصيحة إذا كنت أماً لأطفال فمعظم الأطفال ينامون لفترة ما أثناء النهار فانتهزي فرصة نومهم وخذي قسطاً من الراحة وليس لك أن تتصوري أنك ترتكبين بذلك جرماً فهذه الراحة القصيرة تساعدك على أداء عملك بكفاءة بقية اليوم...

** ** **

القلق وجمال الشكل

إن الشكل لا يثير القلق طول الوقت ولكنه يسبب المضايقة لبعض النساء خاصة في حالة الاكتئاب لأمر عارض.

لا شك في أن كل امرأة تريد أن تكون جذابة. وترى المرأة أن من حقها أن تكون حسنة الشكل. فإذا كنت تشعرين بالقلق لعدم رضاك عن شكلك فإن هذا يكون قلقاً من النوع الذي يمكن علاجه.

■ لا تتواني في طلب مساعدة خبير مختص إذا كنت تعانين من مشكلة خطيرة تتصل بالجمال. ومن الأمور التي تحتاج إلى طبيب لعلاجها وجود وحمة تشوه شكلك أو أنف كبير بدرجة غير عادية. أما إذا كان شكلك حسناً بدرجة متوسطة مثل معظم السيدات فإنه يكون بوسعك اتباع الارشادات التي تجعلك في مصاف الجميلات وربما تكون الخطوة الأولى الواجب اتخاذها في هذا السبيل هي معرفة وسائل التجميل والاهتمام بمشاكله.

■ لا يغبن عن بالك أن هناك اشكالاً كثيرة مختلفة للجمال. فلا تبدأي محاولتك للتجميل وفي ذهنك صورة نجمتك السينمائية المفضلة، أو تلك السيدة التي أعجبت بها في احدى الحفلات. بل وليس في ذهنك إلا

أنت نفسك. انظري الى نفسك في المرآة واحكمي على شكلك كما هو انظري نظرة فاحصة إلى شعرك وبشرتك وقامتك وأظافرك. وبعد ذلك كوني مستعدة للبدء وقد عرفت الحقائق الأساسية التي بها تعرفين ما أنت بحاجة إليـــه.

■ الملاحظ أن السيدات لا يكن دائماً حسنات الشكل ولا يرجع ذلك إلى ملامح وجوههن بل إلى إهمالهن لبعض الأمور الصغيـرة. ضعي لنفسك جدولاً حتى لا تنسي أن تطلي أظافرك أو استعملي «الشامبو» المناسب لشعرك وما إلى ذلك مرة كل أسبوع.

■ انزعي من خزانة ملابسك بدون شفقة كل ما لا يلائمك من الملابس واطلعي على المجلات لتعرفي منها ما هي «الاكسسوارات» التي تناسب مختلف الثياب ولا تضيفي شيئاً إلى خزانة ملابسك إلا بعد أن تعرفي أن اختيارك لهذا الجديد إختياراً في موضعه ولا يؤدي الى تكرار ما لديك..

■ ■ ■

■ ■

■





القلــق مــن الخجــل

لا شك أن الخجل يحتاج إلى وقت طويل لعلاجه، ولكنه مشكلة تثير قلقاً يجب مواجهته ومقاومته على الفور، وكلما طال تأخرك في خلق صلات مع الناس صارت مشكلة تخلصك من الخجل أشد صعوبة.

حاولي أن تري عادة الخجل على حقيقتها. إنها الاهتمام بالذات، إن خجلك الشديد يجعلك تعتقدين أن كل شيء تفعلينه جدير بملاحظتك وتفترضين أن كل شخص آخر يلاحظه أيضاً، والواقع أن ذلك الخجل هو الذي يجعلك غير مرتاحة إلى نفسك أكثر فما تفعل أية صفة أخرى من صفاتك.

إن من واجبك أن تطردي عادات الخجل وتحلي محلها عادات أخرى. فبدلاً من أن تنزوي في أحد الاركان، تقدمي لتتخذي مكانك وسط مجموعة من الناس، وقبل أن تدخلي غرفة تكتظ بالمدعوين توقفي برهة وخذي نفساً عميقاً واعتدلي في وقفتك حتى تدخلي وأنت في وضع يحدث انطباعاً طيباً. ويكون من الأسهل لك لو أنك ترتدين الملابس التي اعتدت ارتداءها وان تجعلي حقيبة يدك مدلاة من ذراعك حتى تكون يداك طليقتين، وعليك أن



ـ القلق من الخجـل.

تلقي نظرة لبرهة قصيـرة على الغرفة ومن فيها قبل أن تدخلي وتختاري المكان المناسب لتتوقفي عنده.

إن من عادة الشخص الخجول أن ينتظر تلقي دعوة بدلاً من أن يسعى هو إلى خلق المناسبة التي تجمعه بغيره. غيري العادات التي تقودك إلى الخجل وتدربي على مواجهة الحياة. تدربي على فتح باب الحديث والمناقشة في أي موضوع مناسب، واصلي تدريبك إلى أن تشعري بأنك في البيت تقدمين الطعام أو في المسرح تتحدثين بين فصول المسرحية.

وخلال هذه التمرينات لا تخشي أن تقولي «إني خجولة» أو «إني غير قادرة على التفكير في أي شيء أقوله» وقد يتضح لك ويثير دهشتك أن كثيرات من الحاضرات معك في اجتماع ما خجولات أيضاً.

□ □ □ □

□ □

القلــق مــن الفــراغ

كثيرون منا يمضي ما يقارب عشر ساعات من اليوم في العمل، متنقلاً من شركة إلى شركة ومن مركز عمل إلى آخر بحيث لا يجد وقتاً لتناول طعامه أحياناً. السبب في ذلك ليس الوضع الاقتصادي فقط، بينما كثيراً ما يكون لديه المال الكافي وتجده يعمل كالنحلة. يقول علماء النفس أن القصد من ذلك هو ملء الفراغ. الفراغ الزمني، الفراغ النفسي، والفراغ العاطفي الذي يعاني منه إنسان هذا العصر.

إن أكثر الناس الذين يعانون من الفراغ ـ خاصة الفراغ العاطفي منه هم أولئك الذين يعيشون في المدن المتحضرة. فالمدنية أخذت، مما أخذته معها، كل الروابط العائلية التي تربط الناس بعضها ببعض. إنسان هذا اليوم يرهق نفسه بالعمل ليحقق السعادة. إحدى الشركات الأميركية لاحظت أن ٦٠ ٪ من موظفيها لا يستفيدون من اجازاتهم السنوية بل يتقاضون بدلها أجراً معيناً. مع أن أوضاعهم الاقتصادية لا بأس بها. بينما ٣٥ ٪ يحبون أن يقوموا بعمل ما، عادياً كان أو غير عادي، أثناء الاجازة، كالسفر إلى بلاد بعيدة مثلاً وذلك كسراً «للروتين» الذي يعيشونه و ٥ ٪ فقط يأخذون الاجازة للراحة. هذا الأمر دعا إحدى المجلات التي تعنى بعلم النفس لاجراء دراسة حول هذا



الموضوع، فقامت باستفتاء ٢٥٠٠ شخص لمعرفة فيما إذا كانت الإجازة ضرورية بالنسبة لهم وفيما اذا كانت تحقق لهم شيئاً من الاطمئنان والسعادة في زمن القلق هذا. أغلب الذين خضعوا لهذا الاستفتاء اجابوا بأنهم يفضلون عدم أخذ الإجازة، إذا لم يكن لديهم عمل ينجزونه خلالها، أو هدف لتحقيق مشروع أو سفر أو زواج.. الخ. لأن الإجازة حسب اعتقادهم تشعرهم بالقلق والملل.

عدد كبير من الأشخاص أجابوا بأنهم يتمنون أن يقوموا بمغامرة ما أثناء الاجازة. وآخرون تمنوا لو اعادوا الزمن إلى الوراء ومنعوا عملية اغتيال كيندي، الهدف من ذلك تحقيق عمل مهم.. بكلمة أخرى عمل غير عادي لا يشبه عملهم اليومي.

النساء أكثر من الرجال أردن أن يحققن في الاجازة تغييراً في حياتهن فما جدوى الاجازة ان لم يتحقق فيها ذلك.

عدد كبير من النساء تمنين أن تكون الاجازة فرصة للتخلص من قيود مسؤولية البيت والأطفال والزوج. احدى النساء تمنت أن تخلصها الاجازة من زواج هي مقدمة عليه.

إن أهم ما خلصت له هذه الدراسة هو أن إنسان هذا العصر مثقل بالقلق والهموم والمشاكل، وهو في كثير من الأحيان يجد في العمل علاجاً لمتاعبه ومشاكله وقلقه المستمر في عصر القلق هذا.

** **

القلق من القيل والقال

تشعر بالقلق كلما رأت جارتها تتحدث مع صديقة لها وعندما تقترب منهما يقطعا حديثهما.. ترى ما الذي يقولانه عنها.؟

لا شك أن سيرة الغير خصلة مرذولة ولكنها مع ذلك تعد من أوجه نشاط كل مجتمع بشري فالناس لن يكفوا عن التحدث عنك كما انك لن تكفين عن التحدث عن غيرك، لأن جميع الناس يجدون في أحوال غيرهم وأعمالهم موضوعات مسلية.

ليس عليك أن تشعري بالقلق خشية أن يكون في «مسك سيرتك ما يؤذيك إلا إذا كان الحديث الشائن الذي تردده الألسن عنك هو الحقيقة التي تريدين اخفاءها. وبمعنى آخر إذا كنت قلقة بسبب القيل والقال الذي يتردد بشأنك فانه يجب عليك أن تستبعدي من تفكيرك أي خوف من أن تكوني معرضة للطعن بعد أن تنظري إلى نفسك نظرة صادقة فإذا كنت مقتنعة بأنك لم ترتكبي أي خطأ يمكنك أن تتجاهلي كل هذا القيل والقال...

ومن القيل والقال السخيف ما قد يجعلك مستاءة دون أن يضيرك في شيء، فإذا كنت مطمئنة الى أنك شخصية طبيعية لا غبار عليها فإنك ستجدين

أن ما يقوله الغير عنك ليس له من الأهمية نصف ما للرأي الذي ترينه أنت في نفسك. ومن النصائح التي يحسن أن تأخذي بها أن تبادري الى تغيير موضوع الحديث إذا بدأت محدثتك في ذم سيرة شخص ما مع مراعاة أن يكون التحول إلى موضوع آخر بلهجة رقيقة وفي شيء من اللباقة، وإذا سمعت شائعة عن صديقة فلا ترددیها..

ومن الأهمية بمكان بالنسبة للأمهات اللواتي لهن أطفال صغار أن يمتنعن عن ترديد القيل والقال لأن الأطفال ينصتون إلى الكثير مما يقال ويحبون أن يذيعوا ما يسمونه كوسيلة لاثبات أهميتهم. واعلمي أن أفضل سلاح تستخدمينه ضد سيدة هوايتها القيل والقال هو أن تتجاهليها ..



القلق من قلة المال

«عمل زوجها كعمل غيره من منطقتها، ولكن عائلتها هي العائلة الوحيدة التي لا تمتلك سيارة ولا تذهب إلى مكان ما للترفيه وتبدو دائما مفتقرة الى المال»

وضع هذه المرأة مشابه لوضع العديدات من نساء هذا العصر المثقل بالاعباء المادية وقلقها أساسه مشكلة حقيقية لكنها غير واضحة. ويختلط بها شعور الحسد لجيرانها وابناء محيطها..

إن أول خطوة يجب على هذه السيدة اتخاذها هي أن تعرف كل ما يتصل بالوضع المالي للعائلة وإذا كان الابناء كباراً على القدر الكافي فينبغي أن يكونوا أيضاً على علم بهذا الوضع. وعليها أن تضع بعد ذلك ميزانية لإنفاق العائلة على أساس الصورة التي تكونت لديها للوضع المالي، والميزانية في أبسط صورها عبارة عن القدر من النقود الموجودة تحت تصرفك للانفاق منه ناقصاً القدر من النقود الذي يمثل مصروفات العائلة. وأي شيء يبقى بعد ذلك يخصص للكماليات..

الواقع أن أصعب مهمة تؤدينها هي مهمة موازنة الميزانية هذه.

إذا كان على عائلتك ديوناً أو كانت ملزمة بتسديد أقساط شهرية كثيرة حاولي أن توحدي هذه الديون أو الأقساط وتجنبي الشراء بالتقسيط بعد ذلك ولكن لا تجعلي من الديون أو الأقساط القديمة مثاراً لقلقك.

حاولي أن تكتسبي مهارات جديدة إذ أنه كلما زادت خبراتك زادت مقدار ما تستطعين اقتصاده من النقود. فالحياكة مثلاً تعد احدى المهارات التي يترتب على اكتسابها اقتصاد كبير في النفقات كما أن اجادة الطهو والتزام جانب الحكمة عند الشراء قد يؤدي الى توفير لا يستهان به في ميزانية الطعام.

لا تتطلعي إلى الحياة الرغيـدة التي تحياها عائلة أخرى تعرفينها ولكنها أكثر ثراء من عائلتك، ومتى أردت الخروج لشراء شيء للمنزل فكري جيداً قبل الشراء واسألي نفسك عما إذا كنت بحاجة حقيقية الى هذا الشيء أم أنك تريدين شراءه لمجرد أن كل من تعرفينهم قد اشتروه.

اما مسألة استبعاد الكماليات التي تستنزف ميزانيتك فهي مسألة تخصك أنت بالذات لأن مدى أهمية الشيء تختلـف باختلاف الأشخاص كما أنه لا يمكنك أن تحرمي العائلة من كل شيء لأن ذلك يؤثر على الروح المعنوية للعائلة وهذا هو السبب في عدم النصيحة بإلغاء بند المصروفات الشخصية..

— . . — . . — . . —



القلــق علـى الأولاد

إن قلق الأم على سلامة طفلها وصحته من الأمور الطبيعية إذا كان فيه الحماية للطفل شرط ألا يتجاوز الحد المعقول. كما يظهر في حالة المرأة التي تصحو في منتصف الليل نتيجة حلم مزعج حلمته عن ولدها، فتذهب لتتحقق من أنه سليم لم يصبه أي مكروه ثم تعود ثانية لتنام.

إن أحلامها المزعجة وتصرفاتها تدل على أنها تريد أن تتأكد من أن خبرتها العملية فيما يتصل بالأمومة ليست دون المستوى الكافي، وربما يكون خير ما يفيد هذه السيدة ويجنبها هذا الشعور الشديد بالقلق هو تلقي دراسة أساسية في العناية بالطفل. إذ أن شعورها بالخوف نابع من شعورها بعدم كفاءتها واعتقادها انها لا تؤدي واجبها كأم على الوجه الأكمـل.

وهناك سيدات كثيرات تساورهن مخاوف شديدة تتجاوز الحد المعقول خلال الأسابيع الأولى من حياة أطفالهن الأوائل ولكن هذا القلق الزائد يتلاشى على مر الأيام مع اكتسابهن الخبـرة والثقـة من أنفسهن..

■ ■ ■

القلــق عندمـا يتفاقم..!

«القلق المتعمق الجذور اكثر الاضطرابات العصبية انتشاراً وتكمن صعوبته في تعيين الخط الفاصل بين القلق العادي والقلق المرضي. نقلق في أوقات، الجميع يقلقون، ولكنه قلق ايجابي. يأخذ بيدك فتتقدم وتعمل بصورة بناءة. أما القلق المرضي فيرغم الانسان على الهرب من الحقيقة، ويصل به الى مستنقع الأمراض. كالكبت والربو والعصبية كل إنسان عانى من عوارض القلق العميق في حياته. فيعلن القلق عن وجوده في جسم الانسان. كتقلص وتقبض في موقع القلب مما يدخل الشك الى نفس الشخص فيظن ان قلبه اختلت خفقاته، فيضيق تنفسه وقد يتحول الى لهاث. ويعلن أيضاً عن وجوده في المعدة. فيقول المصاب انه يشعر يضغط على قلبه وانه يكاد يختنق ويشعر بمعدته وكأنها مجزأة الى عقـد.

وقد يصبح القلق عارضاً لا يحتمل: وتظهر أعراض جسمية هي:

١ ــ ارتعاش عنيـف.
٢ ــ شحوب وتعرّق.



٣ ـ تشنج في المعـــدة..
٤ ـ شعور بالاختنـاق.
٥ ـ ضعف في الساقيـن.
٦ ـ آلام في الصــــدر..

ومتى حاذى القلب حافة المرض تبرز التعقدات النفسية في الظهور ويساور المريض الخوف والرهاب، يتجليان في الامتناع عن الطعام والنفور من المآكل والاقلاع عن الشرب.

■ ■ ■ ■



القلق يضعف الأعصاب ويمزقهـا

ليس كالقلق عامل يضعف الأعصاب ويمزقها، أحياناً يتخذ القلق صفة الشعور بالخوف والاضطهاد، أو الخوف من الأماكن المغلقة أو الأمكنة المرتفعة، ولكن أكثر أنواع القلق بطشاً هو ذلك الشعور المفعم بالاضطراب، وشرود الفكر، وانعدام الراحة، شعور مقترن بالهموم الحياتية والضغوط المعيشية.

كذلك الذعر من المرض، الخوف من العدوى بالرشح والزكام، الخوف من السرطان، الخوف من هبوط القلب، الخوف من الانحلال الذهني، الخوف من الجفاء، الخوف على الوظيفة.

ان القلق لا يضـر كثيراً. انه المنبه الى الأخطاء فتتيقظ وتستنفر القوى كافة للمواجهة والمجابهة. ولكن متى أصبح القلق سيدك، لا بد من تحديه. لا بد من أخذ الحيطة والاستظلال بالوقاية. لا بد لك من الصمود،

فالقلق لا يتعب الذهن ويشوش الفكر فحسب، إنه المزعج الأكبر



للجسم، المزعج الأكبر للجهاز برمته. إنه المؤدي الى داء الربو، والقروح المعدية والمعوية، والاضطرابات القلبية وغيرها. إضافة الى الوسواس.

لهذا يجب إعادة بناء الجهاز العصبي المتصدع على أسس وقواعد صحيحة وطيدة. ويتحقق الترميم بتقوية الصحة، كل جهاز في الجسم، كل عضو فيه، فالصحة معناها الثقة بالنفس، معناها الشجاعة. وأول بند في قانون الصحة ينص على تحقيق هذا المطلب لأن في تحقيقه تحقيقاً للذات..

معالجة القلـق

تستطيع المرأة أن تعمل الكثير لخنق القلق في طوره الباكر، والعبارات الفارغة من التصميم مثل «انسي الأمر، لا تكترثي، لا تيأسي»، تخلو من كل تصميم جديد. وهي بالتالي لا تفيد شيئاً ولا جدوى منها. لأن الأمر الأهم هو تفهم سبب الخوف الذي ينطق لسانك بعبارات الطمأنينة.

فتعلمي كيف تنظرين إلى القلق، تعلمي كيف تعتبرين القلق طاقة لا عجزاً. تعلمي كيف تكتسبين القوة لتنجزي عملاً، أو لتسدي خدمة. نظمي نفسك وحياتك، وهذبي أساليبك وكوني ناجحة. وليس من شك في أن النشاط البناء يحجب القلق، النشاط ينفق الطاقة، وفي غياب النشاط وفي الخمول تتسرب الطاقة وتصب في وعاء الحزن والكآبة، عند ذلك يفعل القلق مفعوله المدمر.

وقد تسألين نفسك سيدتي: «ولماذا أهدر هذا النشاط؟..».

والجواب هو:

«عليك في هذا الوضع أن تحتفظي بتماسكك، برباطة جأشك. فلا تقتحمي بدون روية، ولا تندفعي بدون تفكير، فالوضع القلق يتطلب الرأي السديد المتزن، يتطلب التقويم الصحيح، وفوق كل شيء يتطلب الواقعية.

التغلـب على القلق

تأكدي من أسباب الإحباط والشعور بالخيبة، أهي ناجمة عن أوضاع خارجية، أهي من رواسب الماضي؟ الأحوال الخارجية يمكن تبديلها وتغييرها إن صدقت العزيمة وتوطدت الإرادة، ووجد الذكاء. وإلا فعلى المرأة أن تغير ما في نفسها، عليها أن تتكيف مع الظروف، أن تعمل وتبذل من الطاقة أقصاها. وعليها أن تعتبر الأوضاع المخيبة نجاحاً مؤجلاً، فلا تفسحي للشعور بالهزيمة مدخلاً إلى إحساسك. لا تجعلي من الطموح نزوة، طوري الكفاءة الذاتية، حتى لو على خط واحد. بمهارتك، مهنتك، رياضتك، مشاغلك الاجتماعية. فالقلق يهزم الفكر الصافي، ويملأ الفكر ضباباً، ويشل الحركة والقدرة على العمل والاستمرار.

ومع أن المحبين من الأصدقاء والأهل لا يبخلون بالمساعدة، ولكن يجب ألا تهرعي إليهم، فالعديد من الناس يهرعون بهلع إلى الأب أو الأصدقاء، مع أن تفردهم بمشاكلهم والتعامل مع قلقهم وانفعالاتهم دون استجداء وتوسل هو السبيل الأفضل والأضمن.

بيدك أنت تنقذين نفسك، لأن من الجهد الذاتي تنبثق القوة، والعزيمة والتصميم، وإذا كان الإعياء عقبة في طريق الفكر الصافي، وإذا كانت الأفكار المتعارضة هي المسيطرة، عليك طلب المشورة لا اللجوء إلى التوسل والالتماس.

توقفي عن القلق.. عالجيه بالعمل البناء، ارفعي من مستواك، راقبي نتائج عملك، ولا تظنين أن التقصير داء، فهو الإعياء الذي استضفتيه...

* * * *



حاربي القلــق لايجاد الطمأنينـة

الاحساس بالتعب المفرط يضعف العقل. فإذا ما أحسست بتعب غير طبيعي ولاحظت بان هذه الحالة تطول. فرأي الطبيب يصبح ضرورياً. لكن يمكنك مقاومة التعب والاجهاد بالاعتدال. والراحة، والاسترخاء.. ولتلافي التعب عليك بايجاد الطمأنينة الداخلية ولبلوغها هناك عدة طرق وتصرفات وقواعد نستطيع أن نطبقها دون أن نقلب كل ما حولنا رأساً على عقب، واعلمي ان القلق ينجم عن التعب وإليــك هذه النصائـح :

□ **لا للعنف عند الاستيقـاظ:**

أبدأي نهارك بداية هادئة تساعدك على ايجاد جو مريح، فلا تستعملي منبهاً جرسه قوي وحاد، ولا تنهضي من فراشك فوراً. ابقي بضع دقائق في سريرك مسترخية تثاءبي فهذا يساعد على الاسترخاء وفكري بهدوء بما ستفعلينه خلال النهار، ثم قفي أمام النافذة وتنفسي بعمق. بعدها خذي دوشاً ساخناً، ففاتراً، وبعدها طعام الفطور الذي يجب أن يكون وجبة حقيقية.



حاربي القلق لايجـاد الطمأنينـة

□ اشربـــي المـــاء :

اشربي كوباً من الماء على الريـق في الصباح متبعاً بكوب كل ثلاث ساعات اشربي الماء بانتظام فليس أفضل منه لمساعدة الجسم على طرد المواد السامة وللمحافظة على توازنـه. والأفضل هو استهلاك يومياً ليترين من الماء تتناوليها من خلال الطعام والسوائل.

□ إقـــرأي:

إقرئي الشعر أو النثر الجميل، إذا شعرت باضطراب أو تعب.

□ كوني متسامحـــة:

لا تتكدري من تصرف أي إنسان، وكوني لطيفة مع الجميع دون استثناء وتغاضي عن الاساءة فالتغاضي يخفف عنك الكثير من الهموم والقلق.

□ نظمـــي حياتـــك:

حاربي الفوضى في بيتك وخارجه، نظمي حياتك تنظيماً جيداً. لأنك بالتنظيم تقلصين من حجم العمل الذي تظنينه ضخماً..

□ استرخـــي:

ارتاحي واسترخي، فهما كفيلان برد القلق عنـــك.

□ نظمـــي تنفســك:

جسمنا آلة بحاجة للأوكسجين فحياتنا المثقلة بالهموم والأعمال تجعل

تنفسنا سطحياً. فما علينا فعله هو تنشق الهواء بعمق لأن هذه العملية تدخل إلى جسمنا كمية الأوكسجين اللازمة وتساعد على حرق المواد الدهنية وتزيد حيويتنا وتريح أعصابنا.

□ انسي كل شيء:

أنت مرهقة بعد ساعتين من القراءة أو المحاسبة أو أي نشاط آخر يتطلب جهداً وتركيزاً أوقفي كل شيء. فترتان من الراحة ضروريتان الأولى في الصباح والثانية في فترة بعد الظهر لاستعادة نشاطك. ابعدي كرسيك قليلاً عن طاولة العمل وارفعي ركبتيك قدر المستطاع وأنت تقربينها من دقنك، أو اجلسي وألقي رأسك على ظهر كرسيك واغمضي عينيك وتنفسي بهدوء.

□ تناولي طعامك بهدوء:

لا لالتهام الطعام بسرعة. فتناول الطعام بهدوء عند الظهر أفضل من التهام الطعام بسرعة. وفي المساء عندما تعودين إلى منزلك إذا كنت امرأة عاملة. اجبري نفسك على الأكل، على مهل. فهذا ضروري لهضم سليم. وهكذا تتذوقين الطعام بطريقة أفضل والمهم أيضاً تجنب المجادلات الحادة أثناء الطعام.

□ مارسي الرياضة:

كل ما استطعت حاولي ممارسة رياضة المشي وعوض التفكير بالمشاكل والهموم وأنت تمشين راقبي مشيتك ودعي كتفيك تسترخيان.

□ ارخي ظهرك:

قفي وظهرك الى الحائط. دعي عامودك الفقري يلامس الحائط لازالة

تقوس الظهر أعيدي الحركة* عدة مرات وأنت حافية القدمين وكعب قدميك على الحائط ورأسك مرفوع ومددي جسمك قدر المستطاع إلى فــوق.

□ حاربــي التعــب بالنشاط:

هل تعودين من مكتبك متعبة. ؟ هل تقومين بصنع قالب من الحلوى؟ هل تبدأين بالأعمال المنزلية؟ استلقي على المقعد واقرأي في مجلة أو قومي بعمل يدوي فانت تتعبين طوال النهار؟ مارسي الرياضة، تعب يزيل آخر. ولكن لا تبالغي فالنشاط التعويضي قد يصبح مرهقــاً.

□ حضـري نفســك للنـوم:

أولاً وأنت تفكرين بيوم غد. من المفيـد القاء نظرة على مفكرتك، التفكير بمن ستقابلين، بما عليك قوله وفعله، بتحضير الملفات والأوراق التي تحتاجين. وبعد ذلك أنسي كل شيء وحضري شراباً ساخناً مهدئاً إ ه يساعد على استرخاء الأعصاب وعلى تسهيل نوم التي تعاني من الأرق.

**　**　**

الخـوف يترجم الى نوبـة قلـق

كان الخوف وما يزال في نظر رجال التربية والثقافة من أكبر أعداء الإنسان، بل ابغض وأحط انفعالات العقل البشري، فهو عدو التقدم الإنساني.

فما معنى الخوف؟ وما هي أنواعه وبواعثه؟

■ هناك الخوف الطبيعي، العادي، والخوف غير الطبيعي الذي يتجاوز القياس، الأول ينبع من حقيقة ايجابية، ويسببه بعض الأشخاص أو الظروف المحيطة بالإنسان، فتخلق موقفاً يهدده بالخطر، ويشعر الشخص بأن كيانه مهدد ببعض القوى الخارجية، فيتولد عنده الخوف كرد فعل لهذا الموقف.

ولكن هذا النوع من الخوف لا يدمر، ولا يشل قوى الفرد إلا في الحالات الاستثنائية مثل الكوارث والعواصف الناتجة عن موقف يحيط بالإنسان فالاحساس بالخطر وادراكه، ورد العقل بالخوف، يحضر قوى الجسم، والعقل لتجنب ذلك الخطر وبذلك يصبح الخوف الطبيعي حليفاً للإنسان بدلاً من أن يكون عدوه،.

■ أما الخوف المدمر فهو الخوف غير الطبيعي الذي لا ينبع عن حقيقة

ايجابية. ونحن نعرف على سبيل المثال أن كثيراً من الناس يتحكم فيهم الخوف غير المعقول، الذي يصفه أصدقاؤهم بالغباء، والذي يشعرون هم أنفسهم بالخجل منه. فبالرغم من عدم قيام أي تهديد في محيطهم يجعلهم يخافون، فإنهم لا يستطيعون التخلص من الخوف، والشعور السلبي الذي يجعل حياتهم صراعاً طويلاً متواصلاً ضد أعداء من الوهم.

■ وهناك الخوف الباطني، الخصوصي، غير المفهوم الذي يدمر الشخص. وقد يسلبه من كل أجزاء عقله، ويجرد الأعصاب من احتياطها، ويخلق التنافر داخل شخصيته، وفي كل مجتمع نجد الملايين من المرضى بالخوف الباطني.

**

الخوف من الطفولة

قد ترقد جذور الخوف التي بذرت في الطفولة، وتظل نائمة في العقل الباطن أعواماً كثيرة ولكنها ما تلبث أن تنمو وتظهر خلال فترات الأزمات، أو الضغط فتهز الشخصية.

ويعد الخوف القلق من أقوى الانطباعات تأثيراً في مخ الطفل..

إن تصرفاتنا في الحياة، ورد الفعل إزائها عندنا يحدث وفقاً لتفكيرنا وشعورنا. وقلقنا وللحد من قلق الطفولة ينبغي على الأم اتباع هذه النصائح للمحافظة على صحة طفلها النفسية.

١ ـ لا ينبغي تدريب أو تعليم الطفل عن طريق الخوف والتهديد. فهناك ألوف الأطفال الذين شلت عقولهم، وتحطمت نفسيتهم نتيجة للقسوة والعنف والعجز. ولا يجب معالجة الأخطاء والعادات السيئة على انها ذنوب وخطايا، فالحب والفهم والتشجيع، ! والصبر تكسب الطفل شعوراً بالأمان والاطمئنان.

٢ ـ يجب حماية الطفل من أنواع الخوف الأبوي التي قد تترك انطباعات على العقل الناشىء المهيأ لاستقبال الانطباعات فلا ينبغي أن تستعرض الأم أو الأب، خوفهما العصبي أمام أطفالهما. ويجب أن يكون طابع الحياة المنزلية جواً هادئاً من الثقة وسلامة التفكير إزاء أي تعقيد أو مضايقة. ويجب اعتبار الخوف من الاشياء البسيطة الضرر مثل القطط والفئران على أنه من عبث الأطفال، كذلك الخوف من الألم ومن الظلام والقلق الشديد، فهو شعور غير ناضج.

٣ ـ من الحماقة الضحك من قلق وخوف الطفل، فالخوف الخيالي حقيقة بالنسبة للطفل، والسخرية من الخوف تخلق شعوراً عميقاً باليأس وانعدام الأمان في عقل الطفل فلا يجب ترك الطفل يحارب خوفه الباطني وقلقه بدون سلاح أو فهم.

٤ ـ يجب اضاءة غرف الأطفال الذين يخافون الظلام، وبخاصة وقت النوم. واكسابهم الشعور بانهم في حماية. فإذا بلغ الطفل سن التمييز يجب أن تشرح له طبيعة الظلام..

■

الرهــاب

السفـر الى بلد، بعيد دون ركوب الطائرة ورفض غذاء بسبب وجود هرة والصعود إلى الطابق العاشر على الأقدام، وغيرها من الأعمال والتصرفات الصعبة التي تسمم حياة الملايين من الناس، وكلها مضاعفات مزعجة للرهاب أو الخوف «Phobia» وشركات الطيران تساعد الناس على التخلص من تحسسهم المزعج الذي يمنعهم من استخدام الطائرة، لكن لا لزوم للقلق فلهذه المشكلة حل.

أنت تهربين من أمام دجاجة؟ ويغمى عليك في المصعد الكهربائي؟.

إن الرهاب (الخوف) يلاحقك، لكن اطمئني لست الوحيدة فالألوف بل ملايين الناس يعانون من «الفوبيا» مثلك.. والأمثلة كثيرة، والتاريخ حافل بمشاهير الشخصيات الرهابية:

■ الصحافية «سيلفي بونان» زارت مصر ثلاث مرات من دون أن تجرؤ مرة واحدة على التوغل داخل الاهرامات، وكانت التجربة تتكرر في كل مرة، فلا تكاد تجتاز بضعة أمتار داخل الممر الضيق الذي يقود إلى غرفة الملك، حتى تعود مسرعة إلى الخارج لاستنشاق الهواء الطلق، تلك الصحافية نفسها لم تكن تستطيع التنزه على شاطىء البحر عندما يكون الجزر في أقصاه حيث تترسب مجموعات من الحيوانات الهلامية على الرمال. فمنظر تلك الكتل اللزجة كاف ليسمرها في مكانها،

■ «ايراسم» (Erasme): كان يصاب بنوبة حمى كلما شم رائحة السمك أو العدس.

■ «هري دي ميرسي»: كانت تغمى من منظر الوردة.

■ الفارس «دي غيز»: كان يغمى عليه من منظر الوردة أيضاً حتى ولو كانت مرسومة.

■ «هنري الثالث»: كان يصاب بالذعر إذا صادف هراً.

■ «الماريشال دالبير»: كان على الرغم من كل صفاته العسكرية يهلع لرؤية فأرة.

■ الكاتب «بيار بايل» : كان يخشى في أي وقت سماع ينبوع يتدفق.

**.. **

أبو الطب مكتشفه

والرهاب الذي أصبح موضة العصر مع قدوم موجة «السيكولوجيا» ليس اكتشافاً جديداً، فأبو الطب أبوقراط «Hippocrate» قدم منذ ٤٠٠ عام ق. م. أول وصف طبي للرهاب. عندما نقل الحالة التي يعاني منها «نيكانور» الذي كان يرتاع لسماع أنغام المزامير في مأدبة أو حفل.

** .. **

الرهاب اليوم

كلمة [رهاب] التي تدل على ظاهرة محددة، تستخدم اليوم بشكل عشوائي. فالرهاب خوف غير منطقي، يسببه شيء معين أو وضعية محددة. وهو يتجاوز مجرد النفور أو البغض الشديد إذ أنه يترجم إلى نوبة قلق حقيقية، ضيق الحنجرة، تعرّق مفرط، رجفة، خفقان، غثيان، صراخ، اغماء، ويدرك الفرد أن لا مبرر عقلاني لهلعه هذا، لكنه يشعر بعجز، على تخطيه، فإذا ما كنت تخشين الفئران، فإنك تدركين من دون شك أن تلك الحيوانات الصغيرة، غير قادرة على افتراسك. لكن ذلك يحول دون اطلاقك صيحات مماثلة وخارج تلك الحالات المحددة.

وقد وضعت الفهارس والقوائم المطولة لمفردات غريبة الكتابة واللفظ تتناول شتى أنواع الحالات النفسانية للرهاب منها:

■ Mysophobic : تعني الخوف من الغبار .

■ Cremnophobic : هذه الكلمة ليس لها علاقة «بالكريما»، إنما تعني الخوف من الهوَّة.

■ Amaxophobic : الخوف الراجف من السيارات.

■ Potamophobic : الخوف من الأنهــر.

■ Kenonauphobic : الخوف من العتمة والظلام.

■ Siderodronophoaic : الخوف من سكك الحديد.

■ Triskardekaphobieek الخوف من الرقم - ١٣ -

ولتبسيط المسألة يمكن التمييز بين مجموعتين من الرهاب الناشىء عن حالات معينة. الرهاب الأكثر انتشاراً هو ذلك الذي يتعلق بشيء حي، مثل الرهاب من العناكب، والضفادع، الفئران، الأفاعي، الكلاب، القطط، والخيول.

وليست الأشياء الجامدة بأقل تهديداً من الكائنات الحية بالنسبة إلى بعض الرهابيين. فإذا ما كان لديك «رهاب من السكاكين فلأنك ربما كنت تخشين في اللاوعي التعرض لاستخدامها».

* *

الرهاب الغذائي

وللرهاب الغذائي أحياناً مضاعفات مزعجة تنعكس على الحياة اليومية، ويروي الأطباء المتخصصون حكايات عجيبة عن حالات تندرج في قائمة هذا النوع من الرهاب! فهذه سيدة مثلاً، مصابة «برهاب» من البيض لم تعد تذهب الى المطاعم، لأنها لا تستطيع فحص محتوى كل الأطباق والتأكد من خلوها من البيض. وتلك سيدة أخرى تطلب دائما قائمة الطعام قبل دعوة للغذاء، لأنه يغمى عليها عند رؤية المايونيز.

** ** **

الرهاب من المواقف الاجتماعية

والواقع ان الرهاب الناشىء عن حالات أو مواقف معينة يعتبر أكثر تعقيداً، فتلك الحالات متصلة بالمحيط المكاني والاجتماعي، كما يرتبط بعضها بصورة «الأنا» التي نعطيها للآخرين، مثل الخوف من التحدث في



ـ الرهـاب الغذائـي.

مجتمع، أو الخوف من الخجل [الذي كان يعاني منه الأديب الفرنسي المشهور جان جاك روسو].

** ** **

كيف نتصدى للرهاب

يجب قبل كل شيء اتقاؤه ومتى تعرف الشخص الى نقطة ضعفه، يصبح بامكانه استخدام سلاحين لمواجهة مشكلته.

تجنب مواجهة ما يبعث القلق لديه، أو اللجوء الى سلوك يشعره بالأمان، كأن يصطحب المصاب بالرهاب شخصاً آخر، إذا ما كان يخشى الخروج الى الشارع بمفرده. تلك التصرفات تسمح له بمعايشة رهابه، لكنها لا تلغيه. والأمر متروك لتقييم الشخص المصاب نفسه.

**

القلــق الطفـولـي والشعور بالنقـص

القلق والشعور بالنقص من المترادفات. وعندما نشعر بالنقص في حضور أي شخص فإننا أيضاً نشعر بالقلق، والشعور بالنقص هو بالضرورة شخصي، واجتماعي إذ يشيـر الى المقارنة بين الأفراد.

فقـد نخاف من رأي الآخرين فينا وقد نقلق من عجزنا الشخصي أو من وضعنا فالقلق من زاويته الاجتماعية يكون عنصر النقص، الخطأ، وانعدام التجربة، والشعور العميق بالحرمان أو عدم اللياقة.

وهناك ثلاثة أنواع من الأطفال أكثر تعرضاً للإصابة بشعور النقص.

١ ـ الطفــل المدلل.

٢ ـ الطفـل غيـر المرغوب فيـه.

٣ ـ الطفـل الواعي لتشويه أو عجز معين.

** ** **



الطفـل المدلل

الطفـل المدلل هو طفـل قد أصبح بالتدريب السيء والمعاملة غير الحكيمة عاجزاً عن أن يكون شخصاً اجتماعياً مألوفاً والطفـل المدلل قد أحيط بالحماية والرعاية وعزل وأبعد عن ميدان الكفاح في الحياة. والحب الذي أحيط به الطفل ولد عنده شعور غير عادي بأهميته. وفي مستقبل الحياة وفي ظروف ملائمة تتحد هذه الأهمية. فالحماية من العالم الحقيقي وكفاحه، جعلت الطفل المدلل عاجزاً عن التكيف مع عالم التنافس الخارجي. فهو لا يستطيع أن يفهم عندما يخوض معركة الحياة لماذا لا يحيطه الناس بنفس الحب الذي تلقاه من والديه. إنه لا يستطيع الامتثال للسلطة، وسوف يعمل كمرؤوس. سوف ينتقد أصحــاب السلطة ويتشاجر مع رئيسه ويترك العمل وسيظـل ينتقل من وظيفة الى وظيفة أخرى دون راحة. لا لشيء إلا لمجرد أنه لا يستطيع ملاءمة نفسه للمجتمع. فهو يعيش في مجتمع ناضج باحساسات طفـل قلق. وعندما يدرك انه لا يستطيع اخضاع المحيطين به لارادته، أو يجبر المجتمع على إرضاء نزواته الخاصة، فإنه يشعر من أعماقه باليأس والقلق.

** ** **

الطفل غير المرغوب فيه

ويصـل الطفـل المكروه وغيـر المرغوب فيه لأي سبب كان، الى نفس المصيـر، فالطفـل الذي ينشأ على الكراهية لا يصلح للحياة، لسبب بسيط وهو أن كل تعبيرات الكراهية هي ضد المجتمع. فإن تكون مكروهاً معناه أن المجتمع ضدك أو انه ليس فيه مكان لك. والنتيجة هي الشعور بالنقص والقلق والخوف.

** ** **

الطفـل الواعـي لتشويه
أو عجــز

ويصـل الطفـل الذي يتألم من التشويه أو العيوب الجسمانية إلى مرحلة الرجولة حاملاً معه اليأس من الحياة والقلق على المصيـر إلا إذا أحيط برعاية شديدة. وإلى مثل هذه التأثيرات ترجع العوامل المسببة لنجاح هـذا الشخص وفشـل الآخـر.

** ** **



ـ القلق الطفولـي..

قلق الكبت والخوف

القلق هو أحد اشكال الخوف، وهو خوف لا أساس له في الحقيقة الخارجية، ولا سيطرة للإنسان عليه. والخوف الطبيعي العادي، يحفظ الحياة، ويبقى عليها ويعمل على تقدمها. فالجراح المكلف باجراء عملية دقيقة، يلم بكل صغيـرة من جوانب الموضوع. وإذا كانت معلوماته جيدة وحذره يجعلانه من أعلام الجراحة، فإن الخوف على سمعته وعلى حياة مريضة، يعملان على النجاح والبقاء. فالخوف العادي له قيمته الاجتماعية والشخصية، فهو إذاً خوف صحي. ولكن إذا سمح أحد هؤلاء للخوف بأن يشل مبادراتهم وطاقاتهم، مما يؤدي إلى تخليهم عن مهامهم ينبغي أن نصفهم على الفور بأنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم. ويجب أن نبحث عن مصدر هذا الاضطراب والتفكك الداخلي في الحياة الخاصة للإنسان. فهذا الخوف هو انتقال لشعور انفعالي داخلي بالنقص وعدم الكفاية والتوتر والقلق يرجع دائماً إلى الكبت.

ويمكن تقسيم القلق نظرياً إلى ثلاثة اشكال من التعابيـر:

١ ــ قلـق الهستيريـا.

٢ ــ قلـق الكبــت.

٣ ــ قلـق الفـزع.

وهذه الأشكال الثلاثة تغطي إلى حد ما الظروف المختلفة للقلق. ومن الوجهة العملية فإن هذا التقسيم غير جائز لأن القلق هو حالة نفسية ذات صفات وتعبيرات مختلفة الطابع، طبقاً للشخص ومشكلته. وعلى ذلك فليس من المستطاع وضع وصف رسمي لماهية القلق، وكيف يعمـل..

** ** **

قلـق الهستيريـا

وأبرز أشكال القلق هو قلق «الهستيريا» ويصف العالم «ستيبل» الاصابة بالقلق وبالأعراض التاليـة:

١ ـ تنهدات عميقة مفاجئة نتيجة لانقطاع التنفس.
٢ ـ الشعور بتعب مفاجىء قد يصـل إلى الضعف والوهن.
٣ ـ القيء وآلام المعدة وخروج غازلت كثيـرة.
٤ ـ يبـاس اليـد أو الذراع.
٥ ـ وجع الدماغ الـذي يسبب الصداع.
٦ ـ العـرق المتزايد، وغالباً ما يكون في الليـل.
٧ ـ الإصابة فجأة بالاسهـال.
٨ ـ تقلـص الأعصـاب.

**

قلـق الكبـت

ويتشابه قلق الكبت مع قلق الهستيريا في كثيـر من الأسباب والأعراض. فهي تسبب شعوراً عاماً بالضيـق والسلبيـة. مثال ذلك: مريض كانت تقلقه



فكرة أن أعماله سائرة إلى الخسارة والخراب. وكشف البحث الدقيق أنه كانت تراوده فكرة الانفصال عن زوجته والزواج من سيدة جميلة من ذوات الأعمال وأدت عملية الانتقال في المخ إلى أن يرتبط في عقله بين خسارته لزوجته وخسارته تجارته، فكان السبب الحقيقي في قلقه هو فكرة الخوف من فسخ زواجـه.

وقد تظهـر أعراض القلق أيضاً عندما يخشى الإنسان موقفاً أو حادثاً أو تجربة. فالسيدة المقبلة على اجراء عملية جراحية، تعيش في حالة عصبية متوترة مستمرة. ويكفي أي حادث عارض للتصور أن كارثة قد حلت بها، وكل ما يحدث أمامها طوال اليوم هو خطأ. فهي تتوقع حدوث شيء مخيـف وهي بذلك تعكس خوفها الباطن، وعدم اطمئنانها إلى محيطها..

** **

قلـق الخــوف

ويعد الفزع أو الخوف وهو ثالث نوع من أنواع القلــق وترجــع أسبابه إلى ثلاثة منابع أصليــة:

١ ـ خوف لا شعوري من وقوع كارثة اجتماعية أو اقتصادية أو صحية.
٢ ـ الخوف من تقدم الســن.
٣ ـ شعور باطني بالإثم.

وقد أصبح القلق على الصحة والفزع المسبق عليها، من ظواهر المدنية الحديثة. وتساهم في هذه الظاهرة إلى حد كبير الإعلانات عن الأدوية التي يتفنن أصحابها في شرح الداء والدواء، حتى أصبحت تسبب مرضاً عصبياً للناس يصاحبهم إلى الممات، فهي تسبب الذعر والألم لقرائها أكثر مما تسببه قوتها في الشفاء.

وكذلك أتت المدنية بنوع من القلق الاقتصادي. فإن تكاليف الحياة الحديثة، ورغبة الناس في المحافظة على مستوى حياتهم يجعلهم في قلق مستمر. ويظـل هذا الرعب يهدد حياة الإنسان، يزداد بمرور الأيام فهو يخشى أن ينساه الناس.

وعندما يفكر الإنسان في الزواج، يقربه خوف من نوع آخر، ويكفي أن يفكر في احتمال مرضه، وحرمانه من العمل، وعلى عاتقه زوجة، وربما أولاده أيضاً، فيعتريه القلق والخوف والأرق. وأخيراً يحل الوقت المحتوم، فيفقـد وظيفته، فيمرض ويحكم عليه الأطباء بالموت القريـب.

ومن المعروف أن الشعور الباطني بالإثم يسبب القلق، والفزع وبالتالي الخوف غير الإرادي. والإنسان الذي يحمل على ضميره إثماً يعيش في حالة دائمة من القلق والحيـرة.

وقد يكون الشعور بالإثم واعياً أو غير واع. وقد ينبع من عمل اجرامي يجعل الشخص مذعوراً جداً. وهذا الذعر الفوري هو الذي يجعله خائفاً من ضميره ومن القانون.

** ** **

عـلاج القلق

يتوقف علاج القلق على ظروفه وطبيعتها:

١ ـ يجب مواجهـة الحقيقة بصراحة.

٢ ـ عند العجز عن معرفة السبب أو سر القلق المستمر، فقد يكون اعتلال الجسم هو السبب. ولذلك لا بد من استشارة طبيب اخصائي.

٣ ـ من السخف أن تطلب من أي إنسان أن يتوقف عن القلق، أو الذعر، فلا أحد يريد أن يقلق، ما من إنسان يريـد الحياة تحت ضغط، أو في حالة توتـر.

** ** **

هل للقلق أية فائدة؟؟

نعم، إنه مفيد حقاً، إنه يحفز المرء على العمل فلا يكون سلبياً، إن القلق يمكن أن يكون العصا التي تستندين إليها في طريقك للوصول إلى قرار قد يجعلك تحبين حياة أفضل كما أنه قد يساعدك على أن تكوني شخصية أقوى وأحسن.

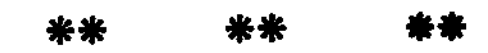
وطريقة معالجتك لشعورك بالقلق قد تقرر نوع الحياة الزوجية التي تحيينها ونوع الأطفال الذين تقومين على تربيتهم وما إذا كنت حسنة الشكل أو غير مهتمة بمظهرك، متمتعة بصحة جيدة أو معتلة الصحة، وبعبارة أخرى يمكنك أن تحسني أحوالك بفضل القلق والتحسن هدف لكل إنسان.

وهنا ليس المطلوب منك إزالة القلق كلياً من حياتك بل أن تستفيدي من شعورك بالقلق وتحويله إلى عمل فيه الخير لمصلحتك.

إنك إذا كنت تشعرين بالقلق على الأشخاص الذين تحبينهم فإن هذا الشعور لا بد أن يظهر في صورة أعمال تقومين بها من أجلهم.

وللقلق طريقة خاصة ينمو بها أحياناً لينتابك في ساعة متأخرة من الليل

وقد يكون الهدوء والظلام هما السبب في نموه بحيث يبدو خطيراً جداً، كما أن في شعورك بالقلق ما يضر بك بأن تتحدثي عنه إلى أي شخص يستمع إليك في عطف، وليس في ذلك من ضرر ما لم يمنعك حديثك هذا عن اتخاذ أي اجراء بشأنه إذ أنك بحاجة إلى حل أكثر من أن تكوني بحاجة إلى عطف.



كابوس المرأة الناجحة:
التسول.. بلا مأوى

يحكى أن ممثلة ثرية دعت في أحد الأمسيات الهادئة مجموعة من أصدقائها وصديقاتها لمشاهدة فيلم قصير أنتجته، وكانت تقوم في الفيلم بثلاثة أدوار:

«دور المرأة الجميلة، ثم دور الأم التي وضعت طفلاً بوجه مشرق، وأخيراً دور امرأة متسولة في أسمال بالية، وشعر منكوش، منبوذة من المجتمع ولا يهتم بها أحد، نصف نائمة وبلا مأوى...».

وعندما ظهر ذلك المشهد الأخير على الشاشة غرقت القاعة الصغيرة في بحر الصمت والسكون، وبدا كما لو أن الممثلة التي كانت في القاعة، قد توقفت عن التنفس، أصاب الرعب كل النساء الموجودات بالقاعة، ولم يكن السبب روعة أداء صديقتهن المقنع وإنما كان شعورهن بأنهن يشاهدن «رؤية سرية» لأنفسهن، «فانتازيا» مشتركة. تخيلت كل واحدة أن هذه الصورة تخصها وحدها، أما الرجال فلم يبد عليهم مثل هذا التأثر البالغ.

الواقع يؤكد أن صورة المرأة ذات الحظ العاثر، والتي تعيش بلا أصدقاء ولا مأوى تتوارى في أعماق أكثر العقول ذكاء وثقة بالنفس، حيث

يشعر الكثيرون منا أنه يمكن في غمضة عين أن يجدوا أنفسهم بلا مأوى وعاطلين عن العمل ومعدومين، وتصبح كل نجاحات الماضي ذكريات.

تقول روائية أميركية، إن عمتها كانت تنصحها بتناول الوجبات وتحذرها بشكل مبالغ فيه، وكانت تقول لها: «قد تصبحين يوماً عجوزاً تبحث عن شريحة لحم في صندوق القمامة».

وتعترف الروائية بأنها تصورت ذلك اليوم الذي تفتش فيه أحد صناديق القمامة في الأحياء الراقية.

وتشعر نساء كثيرات بقلق خاص من تلك النهاية المؤلمة، وتتجسد لهن رؤى مرعبة تتعلق بما الذي يمكن أن يخبئه المستقبل في مستودعاته.

إن الخوف من أن نختم حياتنا ونحن فقراء معدمون ووحيدون، له علاقة ما بشعورنا بالأمان، وسعادة الأسرة والقدرة على كسب لقمة العيش، ومن العجيب أن أكثر النساء نجاحاً هن أكثرهن قلقاً بشكل لا منطقي، كتلك الممثلة الثرية التي لا تبارح عقلها صورة المرأة المتسولة الوحيدة.

ولا يستطيع المرء أن يمنع نفسه من التساؤل عن مستودعات الرعب الشخصي.

إنه مرض جديد يصيب سيدات الأعمال الناجحات فقط، «الخوف من التسول» بعضهن تطاردهن الكوابيس المزعجة، ولكنها تحتوي على مضمون واحد لا يتغير، «امرأة ناجحة تجلس على أحد الأرصفة وتطلب حسنة لله».

رأي علماء النفس بهذا القلق

يرى بعض علماء النفس أن هذا النوع من القلق وراثي، بمعنى أن الحياة مع والدين مضغوطين يلقيان على الأبناء دروساً في الحرص وعدم التبذير، وأن شبح الفقر يمكن أن يظهر فجأة، والأمر المؤكد أن هذه التجارب في رؤية الأرض تهتز تحت أقدام الآباء والأمهات بقوة، تلقي بظلامها في منطقة اللاوعي داخل هؤلاء الأبناء.

بين الرجال والنساء



ويبدو أن السقوط في تلك «الهاوية» لا يردع الرجال بنفس القدر الذي يفعله مع النساء، والحقيقة أن الرجال لا يزالون يشكلون نسبة مئوية أعلى من النساء، على المستوى العملي في مجال «التشرد والتسول»، إلا أن هذه النسبة قد بدأت تتساوى مع نسبة النساء في مجال «القلق» من ذلك المستقبل المجهول، وحتى الرجال الذين يدركون أن لا أحد يختار أن يكون فقيراً. يشعرون أن الفقر لا يمكن أن يضرهم ما لم يختاروه، ورغم أن بعض الرجال يشعرون أنهم ولدوا للنجاح، فإن التاريخ يقدم لهم دروساً لا تنتهي عن إمكانية الفشل والسقوط، ثم المحاولة والنهوض مرة أخرى، أما عن النساء فيبدو أن الفشل والسقوط، عندما يحدث، يكون نهائياً، ولأن المرأة عاطفية أكثر، فإنها تنقل حزنها وتعاطفها مع المتسولين والفقراء إلى نوع من القلق والحزن من أن تنضم إليهم في نهاية الأمر.

والخطأ، إن معظم الآباء والأمهات يربون البنات على أن أمن المستقبل يعتمد فقط على زوج المستقبل. ويزداد الأمر سوءاً عن مشاهدة المقابلات التلفزيونية مع نزيلات دور المسنين التي تذكر المرأة دائماً بأن هذا يمكن أن يحدث لها.

جذور هذا القلق

قد يكون من المثير أن تعرفي كم يؤثر الواقع والحقيقة على هذا الوهم ـ القلق. وهل تعاني النساء من نفس القلق هذا ونفس التوتر في المجتمعات المزدهرة؟ وهل يختفي هذا القلق إذا ما اختفت النساء المتسولات بلا مأوى من الشوارع؟ من الناحية النفسية، يعتبر هذا الخوف أحد أنواع القلق العصبي الذي سبب ألماً شديداً، وهو ليس خوفاً يتعلق بالمستقبل في الوظيفة، أو النواحي المالية. لكنه خوف مستمر في حالة عدم الوجود المتوازن داخل المجتمع، خوف من أن يصبح الإنسان خارج دائرة المجتمع وحيداً ومنبوذاً ومهجوراً.

وهو خوف يشيع بين النساء الناجحات، نساء يحاولن تحقيق إنجازات إضافية، لديهن عدم أمان فطري، يجعلهن يشعرن بأنه يجب عليهن دائماً أن تصلن إلى قمة النجاح ولا يرضين بكل ذلك، ويبدو الأمر كما لو أن حياتهن

كلها مبنية على ما يحققنه من إنجازات كبيرة، وليس على كونهن مخلوقات لها احتياجات واهتمامات أخرى غير العمل والإنجازات.

إنه إحساس بعدم الأمان موجود في اللاشعور، ينتج عن خوف في مرحلة الطفولة، من أن تكون منبوذاً ويتخلى عنك الجميع. إن مثل هذا الخوف موجود عند كل الناس بدرجات متفاوتة. ولو نشأ الطفل وتربى تربية صحيحة في جو من الحب والدفء الأسري ـ برغم الفقر ـ فإن هذا الخوف يتلاشى تدريجياً، لكن المرأة الناجحة يسيطر عليها الخوف من السقوط في حالة «اللاوجود السيكولوجي» ـ ويصعب معها إيجاد حلول لهذا الخوف، فهي لا تزال تعاني من ذلك الخوف الذي تعرضت له في مرحلة الطفولة من أن تكون وحيدة ومنبوذة، فالمرأة التي لم تنجح في إيجاد حلول مبكرة لذلك الخوف، فهي تبحث عن مرادف لأمان الوالدين، تحتاج لزيادة تحقيق الإنجازات في عملها أنها تعتقد أن ذلك يجعل الآخرين يقبلونها ويحبونها، وتحاول جاهدة المحافظة على تحقيق الإنجازات لأنها تخشى أن يرفضها الآخرون ويتخلوا عنها بدون تلك الإنجازات.

مقاومة هذا الخوف

النفوذ والقوة والثراء ليس حلاً، لكن اكتشاف الذات ـ الجوهر قد يكون أحد الحلول.

إن الإنجاز الحقيقي الوحيد لأي امرأة، هو أن تكون متحضرة، لها مسؤوليات، وتستطيع تقديم خدمات للآخرين، عندما تصلين إلى تقدير حقيقي لنفسك تكونين قد امتلكت درعاً ضد ذلك الخوف.

** ** **

هل الأرق.. قلق؟

قد يكون، وقد لا يكون، فالأرق مرض العصر، الذي يصيب بعضنا، فيحرمنا الراحة المنشودة، ويقض مضاجعنا. إنه حصيلة يومنا المتعب، وأعصابنا المرهقة وأفكارنا القلقة. نعم فالأرق هو النتيجة الطبيعية للاضطراب النفسي وكذلك العصبي الذي ينشأ عن جهد عضلي. وتعب فكري، كما يحدث بعض المرات من جراء صدمة نفسية، أو خسارة جسيمة، أو فقدان شخص عزيز.

هذا النوع من الأرق هو عرضي، ويمكن معالجته بمعالجة مسبباته، إلا أنه إذا بقي الأرق لمدة طويلة وبعد زوال مسبباته يكون ذلك ناتجاً عن خلل في عملية النوم بحد ذاتها.

إن ما يشغل بال العلماء هو اكتشاف وسائل طبيعية لمعالجة الأرق، والاستغناء قدر المستطاع عن الحبوب المنومة التي لها ردات فعل عكسية. لذلك فالاتجاه اليوم نحو معالجة الأرق والقلق هو بالوسائل النفسية كالتأمل والاسترخاء، واستعمال اليوغا وغيرها. كما وان هناك أبحاث الآن ناشطة لاستخراج منوم طبيعي من بعض المأكولات الغنية بمادة البروتين كالحليب والجبن والسمك.



العـــلاج الطبيعي

لكن العلاج الطبيعي يبقى الأفضـل، والعلاج بيدك سيدتي، فبامكانك أن تتحكمي بنوبات الأرق إذا استطعت أن تتحكمي بكل ما يقلقك وبكل ما يرهق أعصابك خلال النهار. فالجهد الفكري والعمل فوق طاقتك يجهدانك ويسببان لك الإضطراب العصبي فتجنبي كل ما يرهق أعصابك لأن هذا الارهاق يتفاقم ويظهر على شكل أرق في المساء. وهنا نقدم لك برنامجاً للاستمتاع بالوقت بطريقة مسلية غيـر مزعجـة..

١ ـ كوني عادلة، يجب معرفة حسن التصرف لاستغلال الوقت. طبعاً في البداية يجب القيام بالأعمال التي أهملتها من قبل، ولا تكوني غير مبالية. اعتمدي هدفاً محدداً والسعادة هي الأساس.

٢ ـ أن عدم اعتماد برنامج للراحة التامة بعد عمل متواصـل مزعج لا يجدي.

٣ ـ ابدأي بالدوام الاعتيادي لمدة أسبوعين فقط. ثم اعملي على التغييـر واستعدي لمواجهـة التغيـيرات.

٤ ـ كوني منتظمة قدر المستطاع، يجب عدم تغيير عدد ساعات النوم في الليل في حال عدم تمكنك التغيير بشكل طبيعي. النوم والنهوض يومياً بنفس الوقت صحي جداً.

٥ ـ اعملي على تخفيض وقت نومك ابتداء من نصف ساعة.

٦ ـ هناك مراحل تكيف مختلفة. اختاري برنامج نومك بنفسك فكل فرد منا له طاقة محدودة.

٧ ـ لا تمارسي المجهود المتقطع في حالات العمل الصعبة، بل يجب التروي لأن السرعة تؤدي الى حالة القلق المزعجة.

٨ ـ انتهزي فرصة فراغك للاسترخاء التام فمن السهل اعتماد ٦ ساعات نوم في الليل والاسترخاء نصف ساعة خلال النهار..

**.. ** .. **

هــدوء أعصابك

● نصائح الأطباء لك هي أن تحافظي على هدوء أعصابك كما يأتي:

■ لا ترهقي نفسك بالعمل لساعات طويلة دون تغيير في جو العمل.
■ رتبي أعمالك وانجزي أكثر الأعمال أهمية، واتركي الباقي ليوم آخر.
■ لا تعملي أكثر من طاقتك، وإذا طلب منك القيام بالأعمال الاضافية، اعتذري بطريقة لبقة.
■ لا تمضي نهارك كله في العمل، قومي ببعض أعمال التسلية، كحل «الكلمات المتقاطعة» طالعي كتاباً مسلياً، خططي للقيام برحلة، امشي لمسافة قصيرة.

■ في المساء يمكنك القيام بأعمال أخرى تساعدك على النوم وتبدد عنك القلق. إذا كنت من هواة «اليوغا» قومي بممارستها أو قومي ببعض التمارين الرياضية الأخرى وخير وقت لقيامك بهذه التمارين هو في فترة بعد الظهر أوفي المساء، لأن التمارين الصباحية لا تجدي نفعاً كما وانها تعطي نتيجة عكسية في ساعة متأخرة من الليل لأنها تنشط اعصابك. فللرياضة قواعد وأوقات معينة. الركض في الصباح مثلاً يفيد قدميك وهو جيد للقلب والرئتين ولكنه لا يساعدك على النوم في المساء.

■ عليك مراقبة ما تستهلكينه من «الكافايين» لأنه عدوك الوحيد. فلا تكثري

من تناول القهوة والشاي والكاكاو وغيرها. تناولي آخر فنجان من القهوة أو الشاي قبل موعد النوم بأربع ساعات على الأقل. فردة فعل الجسم «للكافايين» تبدأ بعد حوالي نصف ساعة، أو ساعة.

■ ليس «الكافايين» وحده مسؤولاً عن أرقك، هناك بعض الأنواع من الأدوية التي تتناولينها وتساهم إلى حد كبير في نشوء أرق. من هذه الأدوية، تلك التي يستعمل لتخفيف شهية الأكل، والتي يستعمل كعلاج لحالات القنوط والاكتئاب. وغيرها. فالأفضل قراءة التعليمات قبل استعمال هذا النوع أو ذاك من الأدوية واللجوء إلى الطبيب عند الشعور بأن الأرق يصاحب استعمال دواء معين.

**.. ** .. **

للنوم قواعد وأصول

للنوم قواعد وأصول يجب اتباعها. كما وأن هناك تأثيرات خارجية يتأثر بها. من هذه القواعد:

١ ـ يجب اتباع وقت معين للنوم، وقت معين للاستيقاظ بشكل لا يتغير فيه هذا الموعد وبمدة تزيد عن الساعة أو نصف الساعة.

٢ ـ النوم مثلاً يتأثر بالجو الخارجي، حرارة الغرفة، تركيبة الضوء فيها، قربها من الضجيج وجود أحد يشاركك فيها. فقد تعتادين على روتين معين، في هذه الغرفة بشكل أنك إذا غيرت هذا الروتين أو انتقلت إلى غرفة أخرى أو بيت آخر، أو أن شريكك في الغرفة كان غائباً. كل هذه الحالات تعرضك لمشاكل الأرق والقلق.

٣ ـ إنك تتأثيرين بأشياء صغيرة، قد لا تستطيعين النوم بمجرد أنك غيرت الوسادة، أو الفراش. أو أنك نسيت أن تقفلي النافذة التي اعتدت عليها

مقفلة. أو أنك ترتبي ملابس الغد. فكل هذه هواجس ذات تأثير نفسي عليك. ولا يجب ان تستسلمي لها.

لا تظنين انك لن تستطيعي النوم كما تهيأ لك، إذا غيرت بعض روتين حياتك. علماً انك تستطيعين النوم بكل الظروف. هذا ما يقوله العلماء الذين حاولوا دراسة الظروف الملائمة والجو المناسب للنوم. فاكتشفوا بأن الإنسان قد لا يحتاج حتى للسرير الا في بعض حالات المرض طبعاً، لأنه يستطيع النوم بأي وضع كان. فالهندي مثلاً يستطيع النوم وهو متدل في غصن شجرة. والياباني يستطيع النوم على الأرض دون فراش أو وسادة، وبعض الأوروبيين يستطيعون النوم وهم وقوفٌ. لذلك فلا نوع الفراش ولا نوع الوسادة هو الذي يحرمك النوم. إنما هو قلقك وعدم تقبلك للوضع الجديد أو تغييرك للروتين.

٥ ـ لا أحد يستطيع أن ينكر بأن النوم يتأثر بأمرين مهمين هما الضجة ودرجة الحرارة. فقد أثبتت الاختبارات بأن درجة الحرارة تؤثر على الاسترخاء، وبأنك لن تستطيعي النوم العميق في درجة الحرارة المرتفعة. , وبأنه كلما ارتفعت درجة الحرارة كلما انتابتك الأحلام المزعجة والمرعبة. لكن تأثر الإنسان بالحرارة يختلف من جسم لآخر. فليس هناك معدل لدرجة معينة تلائم كل الناس.

**.. ** .. **

إذا استعصى عليك النوم

● ماذا تفعلين إذا تعذر عليك النوم وقد لجأت إلى الفراش، وتعذر عليك النوم ومع ذلك لا تريدين تناول الأقراص المنومة. خوفاً من أن تصابي بالأدمان عليها. نصائح الأطباء لك هي كما يلي:



■ تناولي كوباً ساخناً من الحليب، فالحليب مفيد جداً لعدة أسباب، أولاً: لأنه يحتوي على مادة «التر بتوفان» الطبيعية، وهي مادة تساعد على النوم. ثانياً: ان سخونته تمد جسمك بالحرارة. ثالثاً: ان عملية هضمه تخفف من صعود الدم إلى الدماغ اليقظ وتساعد على الاسترخاء.

■ إذا كنت ممن لا يحبون الحليب. يمكنك استعمال الاعشاب المغلية، كالبابونج أو اليانسون أو النعناع. فهي فضلاً عن أنها لا تحتوي على الكافايين، فهي تسهل عملية الهضم.

■ خير عشاء لك بعد عناء يوم مرهق هو السمك أو الجبن أو اللحم، لأن هذه الأطعمة غنية بمادة «التربتوفان».

■ خذي حماماً ساخناً قبل موعد النوم، بنصف ساعة. فهذا الحمام يخفف الآلام، ويزيل الارهاق العصبي، كما أن الماء الساخن يريح العضلات، ويريح العقل لأنه يخفف ضغط الدم عن الدماغ.

■ ان مجرد تفكيرك بوضعك، وبحالة الأرق التي أنت فيها يزيد الأمر تفاقماً، لذلك من الأفضل أن تشغلي نفسك بتمارين عقلية. قومي مثلاً بالعد الحسابي العكسي. ابتدأي من مئة الى واحد وكرري هذا. أو تخيلي بأن امامك لوح أسود نظيف، خذي طبشورة واكتبي عليه الأعداد بالطريقة العكسية أيضاً. اكتبي كل عدد ثم امحيه واكتبي العدد الذي يليه. وهكذا. حاولي أن تتخيلي شكلاً ما وارسميه. إذا لم تستفيدي من الأشكال والأرقام. الجأي الى الأصوات. فاستمعي الى موسيقى هادئة. وإذا لم تستطيعي النوم بعد نصف ساعة من هذا. انهضي من الفراش واتركي الغرفة. قومي بأي عمل، امشي قليلاً. طالعي مجلة ثم عودي الى الفراش. كرري هذا العمل. حتى يداهمك النعاس.

■ ستنهضين في اليوم التالي متعبة، وتشعرين بحاجة ماسة إلى النوم. ولكن تجنبي النوم خلال النهار مهما كانت حاجتك إليـه.

■ ■ ■ ■ ■

التغلب على القلق

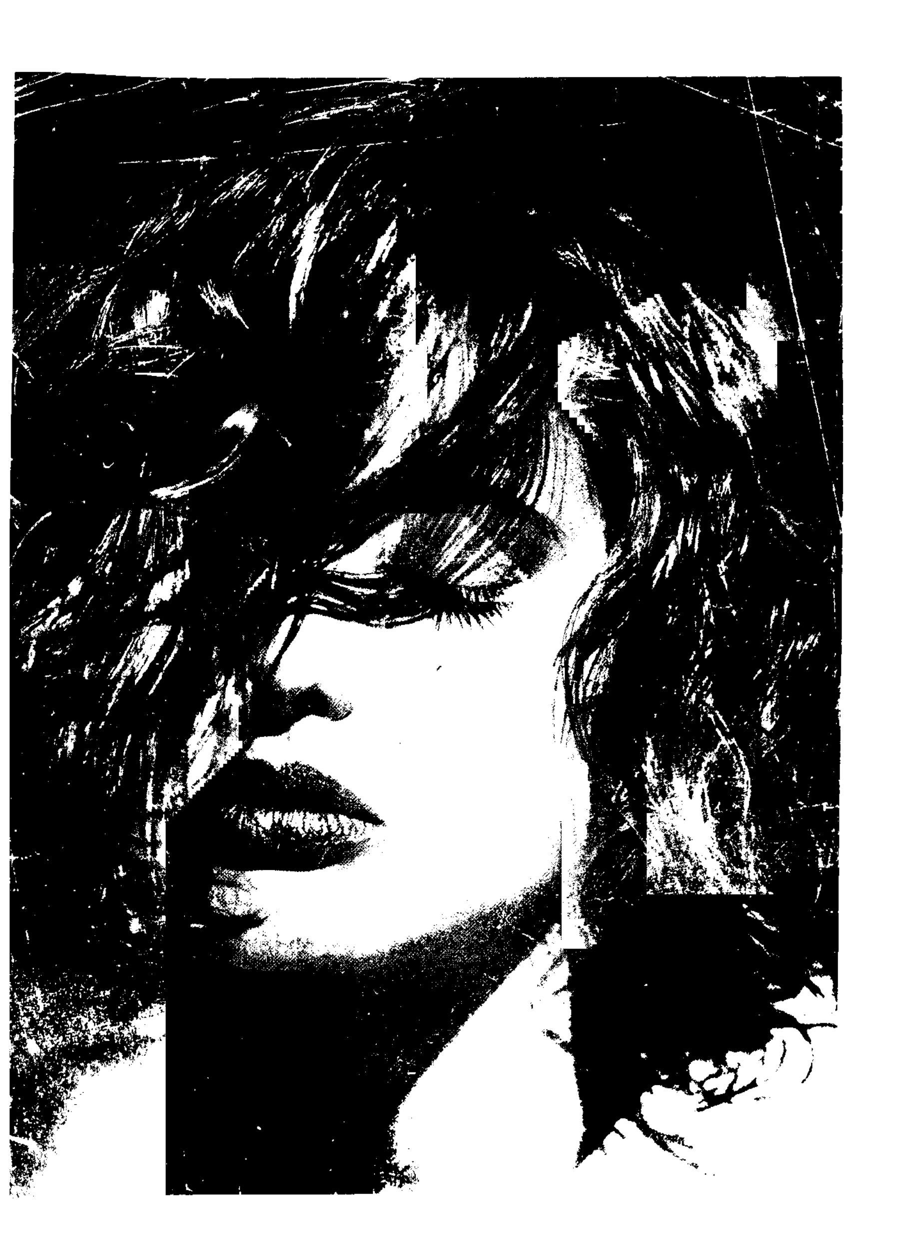
إن القلق إذا عولج بالطريقة الصحيحة يمكن أن يجعل منك شخصاً أكثر سعادة. إذا أن ما يثير قلقك في الواقع ليس ما يحصل معك. إنما بمقدرتك على المجابهة وكل هذا القلق يصبح سرابا عند المواجهـة. وإليك هذه النصائح:

١ ــ لا تفكري ان القلق هو شيء خارجي، مدمر. واعترفي بأن القلق قائم في عقلك، وهو تعبير عن اتجاهك القوي إلى الحقيقة.

٢ ــ لا تظنين أنك تستطيعين الأفلات دون مجهود من أنواع القلق التي اكتسبها العقل الباطن خلال الطفولة.

٣ ــ لا تظنين ان فشلك مرة أو مرتين بسبب عدم الثقة المبني على التدريب الخطأ في الطفولة معناه أنك ستفشلين دائماً. اقري أنك كإنسانة ناضجة، تستطيعين إعادة تكييف عقلك واتخاذ اتجاه جديد بناء يقهر القلق ويتغلب على الصعاب.

٤ ــ لا تظنين أن القلق العصبي له صلة بالأعصاب وأنه بالاستطاعة شفاؤه بالطب أقري بأن هذه الحالة هي دليل على وجود موقف يخيفك، أو أنه دليل على طريقة خطأ في المعيشة، ينبغي تصحيحها.



٥ ـ لا تظنين أنك لا بد أن تكوني دائماً ضحية للقلق وانك لا يمكن أن تطلبي مساعدة من أحد آخر.

إن كل إنسان يشيـر في غمرة حديثه دون وعي منه إلى قلق دفين. . فعلى الإنسان معرفة أسباب قلقه. . ليتعلم كيف يجابهها ويتغلب عليها. .

**.. ** .. **

القلق من المـرض أو الألـم. .!!

يتعرض لهذا النوع من القلق ملايين من الناس ويهز مشاعرهم وتتصور بعض السيدات أنفسهن على الدوام فريسة مرض غامض أصابهن، وغيرهن يطوين في داخلهن قلقاً، مخيفاً من السرطان أو السكر أو الشلل، أو اضطراب القلب. مثل امرأة حولت حياتها الى تعاسة من جراء تفكيرها بانه مقضى عليها ان تموت بالسرطان. وكانت تكفي مجرد الإشارة الى اسم المرض، أو الاحساس بألم حقيقي أو وهمي أو السماع عن إنسان لم يعد مقدراً له في الحياة أكثر من عام واحد. كانت تكفي هذه الأشياء لتصيبها بنوبة من الذعر والهلع. فقد ظلت طيلة عدة أعوام ترفض عرض نفسها للفحص الطبي بحجة أنها لن تطيق سماع الطبيب يلفظ حكمه عليها بالفناء. وعندما استطاعت بناتها حملها على عرض نفسها على طبيب لم تكف عن القول طيلة الشهور التالية إنهن إخفين عنها قرار الطبيب الحقيقي بشأنها. فلو كانت تعرض نفسها على الطبيب بين الحين والآخر لكانت حياتها أكثر اتزاناً. مما حرم زوجها وبناتها من الطمأنينة والسعادة.

فإذا وجدت نفسك سيدتي. . أينما كنت نهبة لقلق سيطر من المرض فلا

ترددي في عرض نفسك على الطبيب. . وكوني على يقين بان الأقاصيص التي تدور عن أناس لم يعد مقدراً لهم الحياة أكثر من عام واحد يدخل فيها الكثير من التهويل.

وكذلك الأقاصيص التي تقول باخفاء الحقيقة عن المريض، لا تعدو كونها وهم واختلاف، وباستطاعتك هزيمة القلق من الألم أيضاً. إذا استطعت ان تتملكي زمام نفسك. ضعي قائمة بأبغض الأشياء التي وقعت لك والتي لا تطيقين ان تمري بتجربتها مرة أخرى، فستجدين ان أشق الأشياء في حياتك لا علاقة له بالألم الجسماني. فلو وضعت هذه الحقيقة نصب عينيك لما بدا لك الألم في صوره البشعة.

** ** **

القلق من فقدان الوظيفة

إذا كان العرق يتساقط بارداً من جبينك كلما دعاك مخدومك إلى مكتبه، خوفاً من فقدان الوظيفة. فهذا النوع من القلق يصيب في الغالب أولئك الذين يحاولون أن يجعلوا وظائفهم تشغل حياتهم الروحية والعاطفية. وخير علاج له هو أن تنكبي على العمل في ساعات العمل، وتطرحي عن ذهنك كل فكرة عنه في ساعات الفراغ. وإلا فقدت كل اهتمام بما يدور حولك في العالم الخارجي، كوني على يقين سيدتي إن الإنسانة الحية الضمير التي يمكن الاعتماد عليها نادراً ما تتعطل عن العمل. فاسعي الى ان تكوني من ذلك النوع وكفي عن القلق.

** ** **



التغلب على القلق

إن القلق كما اسلفنا إذا عولج بطريقة صحيحة يمكن أن يجعل منك شخصاً أكثر سعادة، فالقلق الذي تواجهينه وتشعرين به يجعلك تفكرين ويرغمك على التوافق مع الواقع. واعلمي ان القلق والتوتر ضروريان إذ بدونهما تصبحين جماداً كتب عليه أن يحيا حياة لا صراع فيها ولا تقدم.

الحقيقة أن القلق منهك للقوى لدرجة أن موقفك هذا منه لا يثير العجب، فربما كان من نتائجه إصابتك بالارق أو شعورك بأنك مرهقة طوال الوقت مع عدم قدرتك على التخلص منه إذا حاولت.

ـ ابدأي جهودك للتغلب على القلق والتخلص منه باتباع ما يلي:

أولاً: اعترفي بان القلق شيء طبيعي. لا تضيعي شيئاً من طاقتك نتيجة لشعورك بالسخط على نفسك لأنها قلقة.

ثانياً: اعرضي ماهية قلقك، واسألي نفسك: ما هو مبعث قلقي بالضبط.؟ إذا لم تتمكني من الاجابة على هذا السؤال اشغلي نفسك على الفور بأي عمل يستحوذ على كل تفكيرك. ان القلق المستمر أو الذي تشعرين به بين وقت وآخر دون أن تعرفي له سبباً محدداً ولا تستطيعين السيطرة عليه يعد دلالة على أنك قد تكونين بحاجة الى مساعدة طبيب محترف، ولكن أعطي نفسك فرصة لاختبار الحل القائم على أساس «تغيير الموضوع».

ثالثاً: حددي المشكلة التي تثير قلقك بالضبط فإذا كان جوابك على تساؤلك «ما الذي يثير قلقي ؟».. هل هو «زوجي» أم «عملي». وجهي لنفسك اسئلة أخرى واجيبي عليها. إن الاجابة على أحد هذه الأسئلة بقولك

مثلاً: «إني أشعر بالقلق بسبب زوجي لأنه بلا عمل». لهي اجابة ترشدك إلى الطريق المؤدي إلى الحل بتحديد المشكلة الواجب حلها.

رابعــاً: بمجرد تحديد المشكلة ضعي قائمة بالحلول الممكنة اكتبي كل ما يطرأ على بالك في هذه الحلول بغض النظر عما قد يكون منها مثيراً للسخرية، ولا تضيعي الوقت في انتقاد حلولك والعودة إلى القلق الذي يكتنفه الايهام والغموض. إن مهمتك هي التوصل إلى معرفة أفضـل اجراء لكي تتخذينه وقد تحتاجين إلى شيء من المساعدة بالحصول على مقترحات لحل المشكلة، ويمكنك الحصول على مثل هذه المقترحات من شخص يكون موضع ثقتك.

خامســاً: قرري تنفيذ حل واحد واتخذي الاجراء الأول في سبيـل تنفيذه. ان التردد وعدم الحسم يجعل القلق أسوأ مما كان ويطيل أمده ان أي اجراء تتخذينه لن ينطوي في أغلب الأحيان على أي خطأ، في حين ان الاحجام عن اتخاذ أي اجراء يعد خطأ دائماً إذ يجعل القلق مستحوذاً على حياتك.

وأخيـــراً سيدتي.. ليس من السهل اتباع الخطوات السابق ايضاحها بل الواقع ان الكثير من السيدات لن يتبعنها لأنهن يحتجن إلى القلق إذ يجدن فيه الأمن العاطفي. ولكن إذا أردت أن تعيشي أيامك غير معوقة لا يقعدك القلق ولا يشـل نشاطك فليس أمامك غير التغلـب على هذا القلق..

** ** **

وصفات لمعالجة القلق بالأعشاب

كل إنسان بحاجة للاطمئنان، وكل واحد منا يمكنه معالجة الأمراض الناتجة عن القلق بعدة طرق.. ولازالة القلق يجب معرفة السبب الذي دفع بنا إليه..

ومن هذه الأسباب الهم والحزن والتعب وتوتر الأعصاب.. ويستطيع المرء أن يعمل الكثير لخنق القلق كما شرحنا سابقاً.. ولكن ما السبيل لمكافحة هذا الشعور..؟

وهل يمكن التغلب على القلق ومعالجته..؟ نعم...
وذلك بمعالجة الأسباب التي دفعت بنا الى القلق.. بوصفات قدمها لنا الطب القديم.. وهي:

١ ـ الخيبة العاطفية..
٢ ـ الحزن.



٣ ـ التعــب...
٤ ـ الاجهــاد.
٥ ـ حــدة الطباع..
٦ ـ الأرق..
٧ ـ توتــر الأعصاب.
٨ ـ التعب النفســي..
٩ ـ الكآبــة..
١٠ ـ ألم الرأس.

** ** **

معالجة الخيبة العاطفية

■ عالجيها بالمردكوش، أضيفيه إلى السلطة أو اشربي منه قبل النوم. وذلك باضافة ملعقة صغيـرة تغلـى لمدة دقيقة في ربع ليتر من الماء يشرب خلال النهار بجرعات الأخيرة منها عند اللجوء مساء للفراش.

■ الزعرور، إنه الدواء المبدد للذكريات المؤلمة. اضيفي ملعقة كبيــرة من زهر الزعرور البري إلى فنجان ماء وانقعي الزهر عدة ساعات ثم اغلي المزيج قليــلاً.. ويشرب في اليوم عدة رشفـات..

** ** **

معالجــة الحــزن

■ يخففه اللجوء إلى الهندباء البرية. فهي تطرد الأحزان. اشربي من مستحلبها بنسبة عشرين غراماً من الأغصان المزهرة أو المجففة أو اشربي

ثلاث ملاعق كبيرة من عصير جذور الهندباء البرية حين تكون غضة مع شيء من الحليب كل يوم، وكلي الهندباء نيئة..

■ كلي دائماً سلطة الكرفس النيء.

** ** **

معالجة التعب المزمن

■ عالجيه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية. وبمستحلب يحتوي على نصف ملعقة صغيرة من كل العناصر التالية لكل ليتر ونصف الليتر من الماء: زهر الهندباء البرية، زهر البنفسج، زهر اكليل الجبل، زهر الخبازة البرية، زهر الورد العطر، مردكوش، حبق، يؤخذ من هذا المستحلب ثلاثة فناجين يومياً.

■ للتعب المدرسي: يشرب ثلاثة فناجين يومياً من ماء غليت فيه ورقتا ملفوف.

■ للتعب المستمر: يؤكل ثلاث حصوص من الثوم النيء في اليوم. أو بعض العسل، أو مستحلب النعنع.

**

معالجة الاجهاد

■ إذا كان التعب قد أدى بك إلى الهزال، عالجيه بحمام الصعتر البري. اغلي الصعتر البري في الماء لمدة ربع ساعة واضيفي الماء الى مغطس الحمام فإنه مفيد ومزيل للتعب.

إذا أدى التعب بالإنسان الى الاغمـاء.

■ يمدد المريض ليشم الخل، ويرشق وجهه بالماء البارد.

** ** **

معالجة حدة الطباع

حدة الطبع تؤثـر على المراكز العصبية في الجسم.. وإذا كنت سيدتي حادة الطبع عليك بأكل الخس، وتجنبي الدهن والأطعمة الدسمة، وليكن طعامك من الهندباء والفريز واللوز والحمص والكرفس، كذلك مستحلب من ورق الحبق وزهره..

** ** **

معالجـة الأرق

هناك عدة وصفات لابعاد شبح الأرق عنا.. وهــي:

- أخذ ملعقة متوسطة من العســل قبل النوم.
- أكل الخس قبل النوم أو شــرب مــاء غليت فيه عدة أوراق من الخس لمدة عشرين دقيقة (يشرب ثلاثة فناجين في اليوم).
- يؤكل من ورق الكراث البري مع بصيلاته مع العشاء.
- مستحلب من الزيزفون الافرنجي (ملعقة صغيـرة لفنجان ماء).
- ورق الليمون الحامض (خمس ملاعق صغيـرة مجففة لليتر ماء) يشرب في اليوم ثلاثة فناجيـن..

** ** **



معالجـة توتـر الأعصاب

□ ألـم الأعصـــاب:

ــ يعالج بمستحلب من زهر الخزام.
ــ بالمردكوش المغلي يشرب عدة جرعات خلال النهار.
ــ يثبت على مكان الألم ورق الملفوف الأحمر بعد أن يسخـن..

□ المـــزاج العصبي:

ــ لتهدئة هذا المزاج يستحلب ورق الحبق وزهره، في الماء.. يشرب كوبان في النهار والثالث قبل النوم.
ــ يشرب ثلاثة أكواب من ماء غليت فيه عدة ورقات من الملفوف..

□ ضعــف الأعصاب:

ــ يعالج بأكل رأسين من الكرفس النيء كل يوم ولعدة أشهر أو مع السلطة أو التفاح المبروش.
ــ يعالج أيضاً بحمام من الصعتر البري القصير. نصف كيلو يغلى لمدة ربع ساعة في الماء ثم يصفى الماء ويضاف لماء الحمام.
ــ قهوة من ثمر البلوط المجفف بالشمس بعد تقشيره وتقطيعه يحمص إلى أن يشقر لونه ويطحن كالبن ونصنع منه القهوة بنسبة ملعقة صغيـرة لفنجان ماء.

□ **لتهدئة الأعصاب:**

ـ مسلتحب الصعتر البري الطويل يشرب عوضاً عن القهوة والشاي (ملعقة صغيرة لفنجان ماء).
ـ الاكثار من أكل الخس خصوصا قبل النوم.
ـ ملعقة عسل صغيرة مساء قبل النوم.

□ **لتوتر الأعصاب:**

ـ أزيليه بشراب عصير التفاح.
ـ كلي الكرفس النيىء أو مع السلطة .
ـ اشربي مستحلب مؤلف من زهر البابونج وزهر الخزام.

□ **لضعف الأعصاب:**

ـ يمكن شرب فنجان من مستحلب القصعين قبل النوم.

□ **للتعب النفسي:**

ـ يشرب ثلاثة أكواب يومياً من مغلي اليانسون، كوب بعد كل وجبة طعام.

** ** **

معالجة الكآبة

■ إن العلاج الذي يفيد الحزن يفيد الكآبة أيضاً، ويقال ان من يأكل ورقة

ملفوف وبصلة متوسطة الحجم أو ثلاث أسنان ثوم نيء أو بعض الصعتر لا يعرف هماً أو كآبة. وكذلك الهندباء البرية جذوراً وعصيراً وأوراقاً وزهـراً.

□ جذور الهندبـاء البريـة:

تستأصـل الجذور قبـل أزهرار النبتة وعندما تزهر تجمع النبتة وزهرها أي القسم الذي فوق الأرض، أما الجذور فيمكن عصرها كما يمكن تجفيفها.

■ العصيـر في الجذور أو من العشبة الطازجة (لحالات الكآبة الشديدة.. يؤخذ منه قدر فنجان قهوة في اليوم على جرعات صغيرة.

■ مغلي الجذور يؤخذ فنجان واحد على دفعات.

** .. **

□ المردكـوش:

يزيل الكآبة إذا شرب مغلياً. كما يمكن وضع قبضة منه في ماء الحمام فإنه يريح الأعصاب ويزيل الكآبة.

**.. ** .. **

معالجة الام الرأس

■ أسبابه عديدة، فإذا كان ناتجاً عن كثرة الدرس أي عن الاجهاد والتعب الفكري فيعالج بمستحلب من زهر البابونج(يمكن شرب كوبين فقط في اليوم).

مستحلب من ورق الحبق (ملعقة صغيرة لفنجان ماء).

□ إذا كان ألم الرأس متأتياً عن عارض، يلـف الرأس بقماشة فيها ورق النعنع المدقوق.

■ إذا كان الألم صداعاً فهو ناتج عن اضطرابات في المعي أو المعدة أو عن عوامل نفسيـة كالخوف والهموم، وازعج مظهر للصداع هو «الشقيقة» أي الألم الجانبي من الرأس. ومعالجة هذا الصداع بالأعشاب قديمة جداً. وطرق المعالجة عديدة منها.

- مغلي المردكوش (يشبرب فنجانان في اليوم على عدة جرعات).
- يثبت على الجبهة والصدغين قشـر الخيـار.
- مغلي زهر البابونج وكذلك مغلي الحبق.
- استنشاق عصير المردكوش عن طريق الأنف واخراجه من الفم.
- وضع شرائح من البصـل كلصقه على الصدغين.

** .. **

□ الـــدوار:

- يزيله خل التفاح، ملعقتان صغيرتان تمزجان بكوب ماء يشرب قبـل الأكل صباحاً وظهراً.
- إذا كان سببه السفر في البر أو البحر أو الجو، فتزودي ببعض الثوم وكلي كل يوم سنين أو ثلاثة منه، كذلك مسح السلسلة الفقريـة بمزيج مؤلف من الثوم المسحوق والزيت.

**.. ** .. **

الأمراض التي يسببها القلق والتوتر

□ الذبحة القلبية:

يعرف أطباء القلب مدى تأثير الانفعالات في حالات الاصابة بالذبحة، والمصابون بالذبحة تظهر عليهم علامات العصبية والنرفزة وقلة النوم والكآبة أكثر من غيرهم، وكذلك الأمر بالنسبة إلى المقاييس لعلامات الخطر كارتفاع ضغط الدم والاكثار من التدخين وارتفاع نسبة «الكولسترول» في الدم، إضافة الى شخصية المرشح للاصابة بالذبحة القلبية وهو في العادة إنسان عصبي يحب المنافسة، تحاصره المواعيد ويعرض نفسه دائماً إلى كل ما يسبب الكدر، هذا النوع من الناس نجده غير قادر على الاسترخاء في أوقات الراحة، بل إنه يشعر بالذنب لو ترك نفسه يرتاح.

**.. **

□ القرحة الهضمية:

تكون القرحة الهضمية في أكثر الحالات نتيجة للاصابة بالقلق المؤدي



الى الكآبة. وتحدث القرحة عندما تبدأ الافرازات الحمضية للمعدة بأكل جدران المعدة.

وبعض الناس أكثر عرضة للاصابة بالقرحة الهضمية من غيرهم ويكونون عادة من الأشخاص الذين يسعون وراء هدف محدد، يملأهم الطموح والأمل والاستقلال الذاتي. وهم عادة يرفضون أية مساعدة، ويحملون أنفسهم من المسؤوليات ما يزيد عن طاقتهم، ولهذا فإن القرحة الهضمية هي من أمراض رجل الأعمال. وهو عادة يضغط على مشاعره ويكبتها، ويبدو هادئاً في جميع الحالات ولكنه في الواقع يكاد يرتجف قلقاً. وهو بحاجة إلى الأمان لكنه يكبت مشاعره. ولذلك كانت فترات الاستراحة والعطل ضرورية لشخص من هذا النوع،! إذا ثبت أن التقرح قد يتوقف عن النزف في ذات اليوم الذي ينسحب فيه هذا الشخص من مركز المسؤولية.

** **

□ المعـــدة العصبيـــة:

قد تكون المتاعب العصبية للمعدة أو الأمعاء بسيطة ومن أمثلة ذلك توتر عصبي عقب تناول الطعام يؤدي الى الشعور بحرقة أو بآلام حادة في المعدة أو أنه يؤدي إلى الاصابة بالاسهال أو الامساك ويحدث التهاب القولون (الأمعاء) عندما يغضب الفــرد الذي عنده استعداد للاصابة ولا يستطيع التعبير عن غضبه المزمن وكراهيته.

** ** **

□ الصـــداع:

يعتبر الصداع من أكثر الأمراض التي يتوجب على الطبيب معالجتها في

عمله اليومي، ورغم أن الصداع قد يكون مرده إلى التعب الشديد، أو الغضب، الجوع أو عدم شرب فنجان القهوة المعتاد أو بسبب نظارات غير مناسبة، ولكن الصداع الذي يصيب الملايين من الناس يكون عادة بسبب استعداد الفرد وردة فعله على متاعب الحياة وهمومها.

عند الاصابة بالصداع يحدث أن تتقلص الأعصاب عند الجبين أو حول مؤخرة العنق، والاشخاص المعرضون للصداع نتيجة التوتر يجدون صعوبة في ارخاء عضلات الوجه وكثيراً ما يقول لهم أصدقاؤهم «انهم يبدون قلقين في أمر ما». ويصفه البعض كشعور بالانقباض وتكثر حالات الصداع بين العاملين كالبائعين وخصوصاً في فترات الأعياد، إذا ان عليهم الاحتفاظ بهدوئهم واظهار كل محبة وتهذيب تجاه زبائنهم، كما أن عليهم الابتسام بينما يكون شعورهم غير ذلك.

** ** **

□ صداع الشقيقة:

وهو من أكثر أنواع الصداع غرابة وألماً والذي يكون عادة مصحوباً بظهور لمعات ضوء أمام العينين، والشعور بالنعاس والعصبية والرغبة في القيء والدوخة والارهاق حتى درجة الأعياء. والذين يعانون من صداع الشقيقة هم عادة أشداء يميلون الى العداء، ويكونون عادة أشخاصاً أنيقين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء ومن الشعور بالمسؤولية، يتطلعون دائماً للوصول الى أهدافهم وإلى رضى وبركة الآخرين. يجدون صعوبة في الاسترخاء ويكونون باستمرار في حالة توتر، وغالباً ما يحدث صداع الشقيقة في ظروف يشعر فيها الفرد أن جميع من حوله قد تخلوا عنه، إن صداع الشقيقة تعبير عن فشل الفرد في معالجة ظرف طارىء من ظروف الحياة ويرجع السبب الى تراكم المتاعب والارهاق التي يعاني منها الفرد..

** ** **



□ ارتفاع ضغط الـدم:

إن المصابين بارتفاع ضغط الدم يبدون دائماً في حالة هدوء ولا ينفسون عن غضبهم، بل يبدون هادئين ناضجين وعلى استعداد لتقبل ما يشار عليهم به، ولكن هذا لا ينفي حاجتهم الماسة للتعبيـر عن غضبهم وسخطهم، إن كبت الغضب أو القلق في النفس له التأثير المهم في ارتفاع ضغط الدم.

** ** **

السـكري:

إن سبب ظهور الاصابة بالسكري هو عدم افراز ما يكفي من «الانسولين» ان الاجهاد الإنفعالي قد يؤدي الى اختلال في نسبة السكر في الدم، ويؤدي إلى ارتفاع الانفعالات!، والشعور بالخيبة والوحدة يتطلب زيادة في جرعة «الانسولين».

فالارهاق العصبي قد يزيد ويساهم في الاصابة بمرض السكري لدى الأشخاص الذين لديهم الاستعداد للاصابة بهذا المرض. ويتحدث مرضى السكري عادة عن شعورهم بخيبة الأمل والقلق والارهاق وذلك قبل ظهور أعراض السكري.

** ** **

□ التهـاب المفاصـل:

إن الاجهاد العصبي مسؤول إلى حد ما عن الآلام وأعراض التهاب المفاصل، كذلك الأحداث الخارجية التي تترك آثار القلق على حياة الفرد،

كانجاب طفل، أو وفاة أحد أفراد العائلة أو تغيير المهنة، أو تغيير في نمط العيش.

** ** **

□ التهاب الحلق:

ألم أو إلتهاب في الحنجرة قد يدوم لسنوات ويكون عادة ناتجاً عن أسباب نفسية وقد يعود أيضاً إلى تعب يصيب عضلات البلعوم وذلك كنتيجة للقلق.

** ** **

□ الحكاك:

من الأمور الطبيعية أن يحك الإنسان رأسه. أو يلامس ذقنه أو أن يشد طرف أذنه، أو أن يحك أصابعه الواحد بالآخر، إن كل هذه الأمور هي أعراض عصبية لدى الفرد، ولكن هذه الحركات لها نفع إذ أنها تخلصنا من التوتر الذي قد نشعر به أو من القلق الذي نعانيه، ولكن عندما يتحول الحكاك إلى هم دائم ويشكل ضرراً بالجلد، فإن هذا يعني محاولة لاخفاء عداء مستحكم أو خلاف عميق.

** ** **



المحتويات

**.. ** .. ** .. **

للمؤلفة

- أسرار الحمل والولادة (١٩٨٦).
- الطب القديم والحديث في معالجة الأمراض (١٩٨٧).
- التجميل بالأعشاب والمراهم الشعبية (١٩٨٧).
- الرشاقة والتغذية (١٩٨٧).
- آداب التصرف (الاتيكيت) (١٩٨٧).
- غذاؤكم دواؤكم (١٩٨٨).
- الدليل لشخصية المرأة (١٩٨٨).
- الدليل لشخصية الطفل (١٩٨٨).
- موسوعة التجميل بالأعشاب (ألف وصفة لجمالك) (١٩٩٨)
- **علاج الشعر بالأعشاب (١٩٩٩).**



● تعيش كل إمرأة نوعاً من أنواع القلق الذي بات ملازماً للحياة في عصر تعقدت فيه العلاقات وتشابكت وكثرت الهموم والمتاعب.

● القلق هو أعلى درجات الإحباط، فهو يشكل كل مظاهر التوتر الذي تعيشه النساء.

● القلق على أبواب ٢٠٠٠، مثل التوتر في التسعينات، مثل الرهاب في الثمانينات، مثل الانهيار في السبعينات، مثل الفصام في الستينات.

رندة



دار المقصد العربي
للطباعة والنشر